منتدى إقرأ الثقافي

پیری

www.iqra.ahlamontada.com

چارەنووسێکی حەتمی و شکستە
گۆڕانێکی بێ شومار





ئومێد فایەق قەرەداغی

2005

حكومەتی هەرێمی کوردستان
وەزارەتی رۆشنبیری
بەڕێوەبەرێتیی گشتیی چاپ و بڵاوکردنەوە
زنجیرە (٣٨١)



پیری و چارەنووسێکی حەتمی و شکستە گۆڕانێکی بێ شومار

نووسینی

ئومێد فایەق قەرەداغی

سلێمانی ٢٠٠٥

پیریو چارەنووسیکی حەتمی‌و
شکستە گۆڕانیکی بێ شومار

نووسینی، ئومێد فایەق قەرەداغی

بابەت، زانستی

تایپ، بەهرە عیزەدین

نەخشەسازی کۆمپیوتەر، مەهدی ئەحمەد

هەڵەبڕی، فەرهاد عەلی

سەرپەرشتیاری چاپ، سەلام فاتح

نەخشەسازی بەرگ ، دیاری جەمال

چاپ، چاپخانەی شڤان

تیراژ، ۱۰۰۰ دانە

ژمارەی سپاردن، (۸۱۸)ی ساڵی ۲۰۰۵ی وەزارەتی ڕۆشنبیری پێدراوە

www.roshnbiri . org

ناوەڕۆک

لاپەڕە

سەرەتا

بەساڵاچوون تەنها بەڕێکردن و پاڵ پێوەنانی ساڵەکانی تەمەن نییە، بەڵکو هەروەك چۆن قۆناغی منداڵی و لاوی سەردەمی گەشەی جەستەو فراوان بوونی مێشك و دەرون لەخۆدەگرن، بەساڵاچوونیش مرۆڤ رووبەڕووی قۆناغی پیری دەبات و هەر لەوێشەوە بەودیوی هەرەمەکەی تەمەندا سەرەوخوار بەرەو شکستەبوونی جەستەو دارمانی مێشك و شێواوی دەرون شۆری دەکاتەوە، ئەمە سروشتی بوونەو لەڕاستیشدا هەر ئەم هەڵکشان و داکشانە گۆڕانانەی جەستە لەگەڵ تەمەندا، سەرچاوەی ئەو فرە چەشنی و چێژە جیاوازانەیە کە مرۆڤ لەساتە جیاوازەکانی تەمەنیدا لەژینگەیەکی نەگۆڕیشدا بێت هەستی پێ دەکات. مرۆڤیش هەر لەکۆنەوە گەڕان لەدوی نهێنی پیربوون و پاشانیش مردن بۆتە بەشێکی خولیاو ئارەزووەکانی، ئەمڕۆش پیری زانی و لێکۆڵینەوەی زانستی پزیشکی پیری لەجیهاندا زانستێکی زیندووەو لەهەرەتی هەنگاوەکانیدایە. سەرباری دۆزینەوەو دیاریکردنی زۆرینەی هەرەزۆری ئەو شکستە گۆڕانانەی دوچاری جەستەو دەرونی کەسی پیربوو دەبنەوە، هەر لەوێشەوە دیاریکردنی رێوشوێنی تایبەتی مامەڵەکردنی پزیشکی و چارەسەرو پێدانی دەرمان و ئامۆژگاریی یە تەندروستییەکان و چەندین رێوشوێنی مامەڵەی کۆمەڵایەتی و چاودێری کردنیان بەئەنجام گەیاندووە. ئەمڕۆ ئەم زانستە ململانێی دروستی زانستیانەی فراوان لەخۆدەگرێت. پیربوون،

کـــەتا ئـــەمڕۆش چارەنووســـێکی حەتمی‌یـــەو ســـنوورەکانی نەشکێنراون‌و تێکرایـی هـەوڵ‌و توێژینـەوەکان تـەنها لەناویانـدا دەخولێنـــەوەو لـــەدوی دەروازەیـــەك دەگـــەڕێن، تالێیـــەوە بگەنـــە دەرئەنجامێك لەمەڕ بەربەستکردن یان چارەسەرکردنی پیربوون، ئـــەمڕۆ گـــرەوی داهێنـــان لەســـەر دۆزینـــەوەی ئـــەو دەروازەیـــە دەکرێـت‌و ڕۆژانـە لـەزانکۆ پێشـکەوتووە جیاجیاکانـدا چـەندین توێژینـەوەی بـەردەوام لەسـەر پـیری‌و چارەسـەر لەسـەر ئاسـتی بۆماوە ماوەی خانەو هەوڵدان بۆ وەبەرهێنانی دەرمانەکانی پیری دەدرێت.

ئەم کتێبە باسێکی زانستی پزیشکی‌و لێکۆڵینەوەیەکی وردی زانسـتیانەی، ئـــەتوانم بڵـــێم، زۆرینـــەی ئـــەو گۆڕانانەیـــە کـــە بەشـــێوەیەکی یـــەکلاکراوەو بـــاوو ئاســـایی لەئەنـــدام‌و شـــانە جیاجیاکـانی لەشـی مرۆڤـدا هاوکـات لەگـەڵ بەساڵاچووندا دێنـە ئاراوە. ئەم گۆڕانانەش سادەو تاك ئاراستە نین بەچەشنێك تـەنها یـــەك ئەنـــدام یـــان یـــەك کۆئەنـــدام بگرنـــەوە، بـــەڵکو وەك دواتـــر لەمەودای خوێندنەوەی کتێبەکەدا دەبینین، شکستە گۆڕانـەکانی پـیری لەراسـتیدا جگـە لـەوەی زۆرترینـی شـانەو ئەندامـەکان دەگرنەوە، وەك تۆڕێکی وردی تێك ئاڵاویش پێکەوە پەیوەستن‌و وا بەســـانایی لێـــك جیاناکرێنـــەوە، هـــەروەك هـــەرگیز ناشـــێت کۆئەندامێك بەدەست دەردی پیرییەوە بناڵێنێت‌و کۆئەندامێکی‌تر بێ گرفت کاربکات، لەبەر ئەوە کاتێك دەبینیت گۆڕانـەکانی پـیری کۆئەندامەکان بەجیاجیا باسیان لێوە کراوە ئەمە تـەنها هـەوڵێکی

ئاسانکارییە بۆ چوونە نێو بابەتەکانەوەو تێگەیشتن لەگۆڕانە بێشومارەکان بەچەشنێکی تارادەیەك ئاسان.

بەئومێدم کەتوانیبێتم لەدەربڕین و ڕێکخستنەکانمدا زۆرترین ئاسانکاری و سادەکاریم بۆ تێگەیشتن و سوودمەندبوونی خوێنەری بەرێزکردبێت بەو هیوایەی هیچ نەبێت خوێنەری کوردیش بتوانێت بەزمانی زگماکی خۆی لەم پەرتوکەدا شتێك لەبارەی چارەنووسی تەندروستی جەستەو دەرونی خۆی و زانستی پیری زانی هەڵهێنجێت.

ئومێد فایەق

سلێمانی

تەموزی ٢٠٠٥

شانەو خانەکان و بەساڵاچوون

لەگەڵ بەساڵاچوواندا لەتێکڕای خانەو شانەو ئەندامەکانی لەشدا گۆڕانی تایبەت و پەیوەست بەو بەشەی تەمەنەوە تێبینی دەکرێن. ئەم گۆڕانکاریانە لەمەڕ کاریگەرییان لەسەر رەوتی ئاسایی کارو فرمانی خانەو شانەکان دەکرێت بەگۆڕانکاری سست کەرو تێکدەر ئەژمار بکرێن بەو پێیەش کار لەفرمانی تێکڕای ئەندامەکانی لەش دەکەن و لەئەنجامیشدا ئەندامە گرنگەکان بەشێك لەفرمانی ئاسایی خۆیان لەدەست دەدەن. کاریگەریەکانی پیری لەسەر کاری خانەکان دەکرێت وەك دەرئەنجامی کاریگەریەکانی ئەم پرۆسە ئاڵۆزەی تەمەن لەسەر پێکهاتەی ئەو خانانە بناسرێت.

- خانەکان Cells:-

خانە یەکەی بنچینەیی پێکهاتن و فرمانی شانەو ئەندامەکانە لەگەڵ بەساڵاچووندا لەتێکڕای جۆرەکانی خانەدا ژمارەیەك گۆڕانی پێکهاتەیی تاڕادەیەك دیاریکراو گەشە دەکەن لەوانە:

خانەکان گەورەتر دەبن و توانای دابەشبوون و زۆربونیان کەم دەکات، چەوریە مادەو بۆیەکانی ناو خانە زیاد دەبن لە ئەنجامدا زۆرێك لە خانەکان توانای بەجێگەیاندنی فرمانەکانیان لەدەست دەدەن وەیان دەست دەکەن بەئەنجامدانی فرمانێکی نائاسایی، جگە لەمانە پاشماوە زیانبەخشەکانی زیندەکردارەکان لەشانەکاندا دەمێننەوەو کەڵەکە دەبن، هەروەك لەهەندێ شانەی تایبەتدا تێبینی کۆبوونەوەی لیپۆفیوسین لەخانەکانیاندا

دەکرێت، رەنگە کۆبوونەوەی ئەم مادانە لەناو خانەکاندا بگەڕێتەوە بۆ گۆڕانی تواناکانی پەردەی خانە لەتێپەڕکردنی مادەکاندا کەوادەکات خانەکان رووبەڕووی کێشەی دەستکەوتنی ئۆکسجین و خواردنی هەرسکراو- گلکۆز، ترشە ئەمینیەکان، ترشە چەوریەکان و ڤیتامینەکان.....- وەڕزگاربوون لەدوانۆکسیدی کاربۆن و پاشماوە زیانبەخشەکانی تری ناو خانە ببنەوە.

شانەکان Tissues:-

هەموو شانەیەکی زیندوو لەخانە پێکهاتووە، دیارە زۆر جۆری خانە لە لەشی مرۆڤدا ناسراون، بەلاّم هەموو هەر هەمان پێکهاتەی بنچینەییان هەیە. شانە بۆخۆی بریتیە لەچەند چینێك خانەی لێکچوو کە فرمانێکی تایبەت دەگرنە ئەستۆ، جۆرە جیاوازەکانی شانەش پێکەوە کۆدەبنەوە بۆ بونیادنانی ئەندامەکان.

چوار جۆری سەرەکی لەشانە هەن کە بریتین لە:-

١- بەستەرە شانەکان(Connective tissues):-

بریتین لەو شانانەی کە فرمانیان پالّپشت کردن، بەهێزکردن و پێکەوە بەستنی شانەکانی ترە، ئەم جۆرەی شانە ئێسك و کرکراگەو خوێن و لیمف دەگرێتەوە، ئەمە سەرەڕای ئەو شانانەی کە هێزو پێکهاتنی پێست و ئەندامەکانی ناوەوەی لەش فەراهەم دەکەن.

٢- رووپۆشە شانەکان(Epithelial tissues):-

ئەم شانانە بەرگێك ئامادە دەکەن، کە پێستو ناوپۆشی رارەوەکان یان جۆگاو بۆشاییەکانی ناوەوەی لەش دادەپۆشێت.

٣- ماسولکە شانەکان(Muscular tissues):-

ماسولکەکان فرمانیان رەخساندنی جوڵە جیاوازەکانی لەشە، جۆرەکانی ماسولکەش ئەمانەن:

أ پەیکەرە ماسولکە Skeletal muscle:-

ئەمانە ئەو ماسولکانەن کە ئێسکە پەیکەر دەجوڵێنن، هەروەها پێشیان دەڵێن ماسولکە خۆویستەکان لەبەر ئەوەی لەژێر ویستو ئارەزوی مرۆڤدا کاردەکەن.

ب- لوسە ماسولکە(Smooth muscle):-

وەك ماسولکەکانی دیواری گەدەو میزەڵدانو......

جـ دڵە ماسولکە(Cardiac muscle):-

تەنها ماسولکەی دیواری دڵە.

٤- دەمارە شانەکان(Nervous tissues):-

شانەی دەمار لە دەمارەخانە پێکهاتووە، فرمانیان گواستنەوەی دەمارە راگەیاندنەکانە لە بەشە جیاوازەکانی لەشەوە بۆ کۆئەندامی دەمارو بەپێچەوانەوە هەروەها لەبەشێکی ئەم کۆئەندامە خۆیەوە بۆ بەشێکی تری بۆ نمونە مێشكو درکەپەتك لەدەمارەخانە پێکهاتوون.

شانەکان لەگەڵ بەساڵاچووندا بەشێك لەبارستەو قەوارەکەیان ونکەدەن ئەو رووداوەش بەپوکانەوە ناسراوە، هەندێکی تریان

پێکهاتەی تۆپەڵ بوو وگرێچکە نیشاندەدەن وەزۆریشیان رەق دەبن. دیارە گۆڕانکاری شانەکانی دەبێتە هۆی گۆرانی ئەو ئەندامانەی کە لێیان پێکدێن. هەر بۆیە ئەندامە بەساڵاچووەکانی لەش وردە وردە فرمانەکانیان لەدەست دەدەن وەلاوازبوونێکی بەرچاو لە گەورەترین توانای بنچینەیی بەجێهێنانی فرمانە تایبەتەکانیاندا روودەدات، ئەگەر چی زۆرینەی خەڵك تێبینی لەدەستدانی ئەو توانا بنچینەییە ناکەن ئەوەش بۆخۆی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو راستیەی کە مرۆڤ بەدەگمەن پێویستی بەوە هەیە کە ئەندامەکانی تادوا پلەی توانایان بەکاربهێنێت. ئەندامەکان لەوردیوو پێویستی ئاساییەوە توانایەکی پارێزراویان هەیە بۆ جێبەجێ کردنی فرمانەکانیان بۆ نمونە دڵ لەکەسێکی تەمەن بیست ساڵاندا دەتوانێت نزیکەی دەهێندەی ئەو بڕە خوێنە پاڵبنێت کە لەراستیدا بۆ هێشتنەوەی شانەکان بەزیندوویی پاراستنی ژیان پێویستە، بەڵام لەپاش تەمەنی سی ساڵی ئیتر ئەو توانا بنچینەییە پارێزراوە بەرەو نەمان دەچێت بەجۆرێك لەهەر ساڵێکدا ١٪ی ئەو توانایەمان لەدەست دەدەین. دیاریترینی ئەو ئەندامانەی کە داڕمانە گۆران لەتوانا شاراوەکانیاندا تێبینی کراوە دڵ و سی و گورچیلەکانن. پێویستە ئەوەمان لەیادبێت کە بڕی داڕمانەی لەو توانایەدا روو دەدات لە کەسێکەوە بۆ یەکێکی ترو لەئەندامێکەوە بۆ ئەندامێکی تر با لەهەمان جەستەشدابن دەگۆڕێت.

توانا پارێزراوەکانی لەش بۆ دۆخی تایبەتیو رووبەروو بوونەوەی ئەو کێشانە پارێزراون کە دەبنە هۆی پێویستی کاری زیاتری ئەندامو شانەکانی لەش وەك لەکاتی وەرگرتنی دەرمانێکی دیاریکراودا، یان لەکاتی بوونی هەندێ نەخۆشیو گۆڕانکاریە جیاوازەکانی ژیانو زیادبوونی لەپڕی داواکارییە جەستەییەکانی لەش(بۆ نمونە ئۆکسجینو خواردنی هەرسکراو) وەك لەکاتی ماندووبوونی کوتوپڕو چوونە ناوچە بەرزو سەرکەشەکان، لەمانەوە دەردەکەوێت کە لەدەستدانی ئەو توانا پارێزراوە دەبێتە هۆی سەختی وەدەست هێنانەوەی هاوسەنگی لە لەشدا لەکاتی هەر روداوێکی هاوشێوەی ئەو نمونانەی کە پێشتر ئاماژەمان پێکرد.

بیردۆزەکانی بەسالاچوون:-

لەڕاستیا هیچ کەس نازانێت چۆن وەبۆچی پیردەبێت! هەندێ بیردۆز بانگەشەی ئەوە دەکەن کە بەسالاچوون لەئەنجامی کاریگەریەکانی بەرکەوتنی تیشکی سەرو بنەوشەیی لەماوەی ژیاندا، لەئەنجامی "داخورانو دڕان"ی خانەکانو یان کۆبوونەوەی پاشماوە زیانبەخشەکانی مێتاپۆلیزم.... هتد بێت. هەرچی بیردۆزەکانی ترن، بەسالاچوون وەك پرۆسەیەکی پێشتر بەبۆماوە دیاریکراو وەدەست بەسەرداگیراو دەناسێنن.

هەرچەندە هیچ بیردۆزێك بەلێهاتوویيو تەواوی تێکڕایی گۆڕانکارییەکانی پیربوونی بۆ روون نەکراوەتەوە، بەلام بەسالاچوون بۆخۆی پرۆسەیەکی ئالۆزی جیاوازبووە کە جیاوازە

لەوەی کەچۆن و بەچی پلەیەك کاردەکاتە سەر خەڵکانی جیاواز وە تەنانەت ئەندامە جیاوازەکانی یەك لەش. زۆرینەی زاناکانی پیربوون هەرچۆنێك بێت لەسەر ئەوە کۆکن کە پیربوون ئەنجامی کۆبوونەوەو کارلیکردنی زۆر هاندەری درێژایی ژیانە، جا ئەو هاندەرانە بۆ ماوەیی، ژینگەیی، خواردن، کارکردن و وچان، نەخۆشیەکان و زۆر فاکتەری تر دەگرێتەوە. بەپێچەوانەی گۆڕانکاریەکانی تافی لاویەوە کە لەچەند ساڵێکی دیاریکراودا بەشێوەیەکی پێشبینیکراو رودەدەن، گۆڕانکاریەکانی پیری پێشبینی نەکراون بۆ نمونە هەندێ ئەندام بەرلەوەی بگەنە تەمەنی ۳۰ ساڵی دەست بەپیربوون دەکەن لەکاتێکدا کە هەندێ پرۆسەی تری پیربوون هەتا ساڵەکانی کۆتایی تەمەن زۆر بەکەمی رودەدەن، ئەگەرچی هەندێ گۆڕان هەن بەشێوەیەکی نمونەیی لەگەڵ بەساڵاچووندا گەشە دەکەن، بەلام ئەمانیش خیرایی و مەوداکەیان جیاوازە، لەبەر ئەوە رێگایەك نیە پشتی پێ ببەسترێت بۆ پێشبینی کردنێکی دروستی ئەوەی کە دەڵێت: چۆن پیر دەبیت؟

هەندێ زاراوەی پێویست:

۱- پوکانەوە Atrophy:

بریتیە لەکرژبوونی خانەکان، ئەگەر هاتوو کەمکردنێکی گشتگیری لە قەوارەی تێکرای خانەکاندا رویدا ئەو ئەندامەی کەلەو خانانە بونیادنراوە دەپوکێنەوە، ئەمە گۆڕانێکی ئاساییە لە بەساڵاچونداو لەهەر شانەیەکدا دەشێت روبدات بەتایبەتی

لەپەیکەرە ماسولکە، دڵ، مێشك، توخمە ئەندامە دووەمیەکاندا، وەك مەمك لەژنانی پیردا، هۆکارەکانی پوکانەوە نەزانراون، بەڵام پێدەچێت بەهۆی کەمکردنەوەی بەکارهێنان و کاری ئەندامەکەوە، لاوازبوونی دەورانی خوێن و گەشتنی خۆراکی هەرسکراو بەخانەکانی، هەروەها نەمان یان لاوازبوونی هاندانە دەماری و هۆرمۆنیەکانەوە روبدات.

٢ـ گەورەبوون Hypertrophy:

گەورەبوونی قەوارەی خانەکانە، ئەو گەورەبوونە دەرئەنجامی زیادبوونێکە لەپرۆتینیەکانی خانەدا بەبێ ئەوەی بڕی شلەی خانە کە زیادبکات، ئەم گۆڕانکاریە هەندێ جار رەنگە لەئەنجامی پوکانەوەی ژمارەیەك لەخانەکانی چواردەور سەرهەڵبدات، ئەمەش بۆ قەرەبوو کردنەوەی بارستەو فرمانی لەدەستچوو لەخانە تەندروستەکاندا وەدی دێت.

٣ـ فرەبوونی خانەکانHyperplasia:

واتە زیادبوونی ژمارەی خانەکان ئەوەش لەئەنجامی خێرا دابەشبوونی ئەو خانانە دەبێت وەك هەوڵێك بۆ جێگاگرتنەوەی خانە لەدەست چووەکان، ئەمە وایکردووە هەندێ شانەو ئەندام لەپاش برینداربوون و لەدەست دانی بەشێکی بارستەکەیان توانای سارێژبوون و ئاسایی بووەنەوەیان هەبێت، وەك پێست، ناوپۆشی جۆگەی هەرس و مۆخی ئێسك، هەروەها جگەر نمونەیەکی ئەو ئەندامانەیە، توانایەکی باشی هەیە لەم کردارەدا بەجۆرێك کەدەتوانێت جێگای زیاتر لە ٧٠٪ی پێکهاتەکەی

بگرێتەوە لەپاش لابردنی یان لەدەستدانی ئەو بەشەی ئەندامەکە بەماوەی دوو هەفتە.

هەندێك جۆری شانە توانایەکی سنوورداریان هەیە لەسەر هەڵدانەوەو نوێ بوونەوەدا وەك ئێسك و کرکراگەو لوسکە ماسولکەکان سەرەرای ئەمانە هەندێ شانە هەن کە بەدەگمەن یان راستر وایە بڵێین هەرگیز دروست نابنەوە لەبەر ئەوە کاتێك بەشێکیان بریندار دەبێت قەتماغە شانە بۆ هەتایە جێگایان دەگرێتەوە.

گۆڕانەکانی پیری لەشێوەی لەشدا

"Aging changes in body shape"

لەش پێکهاتووە لە چەوری، شانە گۆشتیەکان، ئێسکەکان‌و ئاوو مادەی‌تر، بڕو جۆری ئەم مادانە لەتەمەنە جیاوازەکاندا شێوەی جیاواز دەدەن بەلەش بۆ نمونە شێوەی لەشی منداڵێك جیاوازە وەك لەکەسێکی پێگەیشتوو.

چەوریە شانە کە بەزۆری لەناوەندی لەشدا، وەك لەدەوروبەری ئەندامەکانی ناوسك‌و هەروەها لەژێر پێستیشدا بڵاوبوونەتەوە، لەگەڵ بەساڵاچووندا بڕەکەی کەم دەکات، هاوکات ماسولکەو جگەرو گورچیلەو ئەندامەکانی‌تر ژمارەیەك لەخانە پێکهێنەرەکانیان وندەکەن- دەپوکێنەوە-. توخمە کانزاییەکانی ئێسك کەم دەبنەوەو لەمەش زیاتر بڕی ئاوی لەش دادەبەزێت کە دەتوانرێت وەك دەرئەنجامێکی پوکانەوەی شانەکان باسی لێوەبکەین.

لەگەڵ بەرەوپێش چوونی تەمەندا ئارەزووی بچووك بوونەوەو چونەوەیەکی لەش لە هەموو نەژادو رەچەڵەك‌و هەردوو توخمەکەی مرۆڤدا زیاد دەکات، بۆ نمونە باڵای لەش لەپاش تەمەنی ٤٠ ساڵی ئیتر بۆ هەموو ١٠ ساڵێك ٤٪ی ئینجێك واتە ١سم کەم دەکات. ئەم گۆڕانە کە لەباڵادا وەدی دێت دەگەڕێتەوە بۆ دیاردەکانی پیری لەئێسك‌و جومگەو ماسولکەکاندا. سەرەرای ئەمانە کێشی لەش لەپیاواندا تا نزیکەی تەمەنی پەنجا ساڵی بەردەوام لەزیادبووندا دەبێت ئەگەرچی لەژناندا ئەم کێشە تا

دەوروبەری حەفتا ساڵی هەر زیاد دەکات، بەڵام سەرئەنجام دەست بەدابەزین و کەمبوون دەکات. ئەو گۆڕانە لەکێشی لەشدا بەشێکی لە ئەنجامی پوکانەوەی ماسولکەکان و نەمانی چەوری پاشەکەوت کراو ونیشتووی ژێر پێست دەبێت، دیسان هۆکاری تری وەك سوکبوونی بارستەی ئێسکە شانەکان و وشك بوونەوەی لەش کاریگەر دەبن لە دابەزینی کێشی لەشدا، جگە لەمانە پیران زیاتر روبەڕوی گرفتی تێکچوونی خۆراکی دەبن بۆ نمونە نەمانی ئارەزووی خواردن کێشەیەکی بڵاوە.

کاریگەری گۆڕانەکان:-

تەنانەت کەسانی پیری تەندروستیش لە کاریگەری ئەو گۆڕانانە قوتاریان نابێت کە لەشێوەی لەشدا دەردەکەون، کەسی بەساڵاچوو ئیسکن و وشك و لاواز دێتە پێش چاو لەگەڵ ورگێکی خڕو لاق و قۆڵی فشەڵ و شکستەدا. جگە لەمانە گۆڕان لەبارستەی گۆشتی لەشدا کاریَ دەکات کە کەسی پیر بەشێوەی لەشێکی ناهاورێژەی گەورەو لاق و قۆڵی لاواز دەربکەوێت.

ئەگەرچی باڵەکانی مرۆڤی پیربوو لاوازو شکستە دەبن، بەڵام گۆڕان لەدرێژیەکەیاندا نابینرێت واتە دوری نێوان سەری پەنجەکانی لەکەسێکدا کە قۆڵەکانی بەشێوەیەکی ئاسۆیی کردۆتەوە هەمان ئەو دورییە چ لەتافی لاویدا بێت یان پیرو بەساڵاچووبێت، ئەمە وایکردووە کە ئەو دورییە بۆ پێوانەکردنی بەرزی بالایان لەپیریدا بۆ زانینی بالای راستەقینەو بنەڕەتی

دەوروبـەری حـەفتا سـاڵی هـەر زیـاد دەکـات، بـەڵام سـەرئەنجام دەست بەدابەزین و کەمبوون دەکات. ئەو گۆڕانـە لەکێشـی لەشـدا بەشێکی لە ئەنجامی پوکانـەوەی ماسـولکەکان و نـەمانی چـەوری پاشەکەوت کراو ونیشتووی ژێر پێسـت دەبێـت، دیسـان هۆکـاری تـری وەك سـوکبوونی بارسـتـەی ئێسـکە شـانەکان و شـك بوونەوەی لەش کاریگـەر دەبن لـە دابـەزینی کێشـی لەشـدا، جگـە لەمانە پیران زیاتر روبەڕوی گرفتی تێکچوونی خۆراکی دەبن بۆ نمونە نەمانی ئارەزووی خواردن کێشەیەکی بڵاوە.

کاریگەری گۆڕانەکان:-

تەنانـەت کەسـانی پـیری تەندروسـتیش لـە کاریگـەری ئـەو گۆڕانانە قوتاریان نابێت کە لەشێوەی لەشدا دەردەکەون، کەسی بەساڵاچوو ئیسکن و وشك و لاواز دێتە پێش چاو لەگەڵ ورگێکی خـڕو لاق و قـۆڵی فشـەڵ و شکسـتـەدا. جگـە لەمانـە گـۆڕان لەبارستەی گۆشتی لەشدا کارێ دەکات کە کەسی پیر بەشێوەی لەشێکی ناهاوڕێژەی گەورەو لاق و قۆڵی لاواز دەربکەوێت.

ئەگەرچی باڵەکانی مرۆڤی پیربوو لاوازو شکستە دەبن، بەڵام گـۆڕان لەدرێژیەکەیانـدا نابینرێـت واتـە دوری نێـوان سـەری پەنجـەکانی لەکەسـێکدا کـە قۆڵـەکانی بەشـێوەیەکی ئاسـۆیی کردۆتـەوە هـەمان ئـەو دوریـیـە چ لـەتافی لاویـدا بێـت یـان پـیرو بەساڵاچووبێت، ئەمە وایکردووە کە ئەو دورییـە بۆ پێوانـەکردنی بـەرزی باڵایـان لەپیریـدا بـۆ زانینـی بـاڵای راسـتەقینەو بنـەڕەتی

خۆمـان و یـاخود بـۆ دیـاریکردنی کـەمکردن لەبالأمانـدا وەك پێوانەیەکی تاڕادەیەك باش و نەگۆڕ بەکاری بهێنین.

گیروگرفتە باوەکان:-

١- لەبەرئەوەی کە بڕێکی کەم ئاو لەلەشدا دەمێنێت، وشك بوونەوە رودەدات.

٢. بەهۆی گۆڕانی ئەوتۆ لەشلەی لەش و چەوریدا، پێویستە بـڕی هەنـدێ دەرمـان بەچەشـنێکی تایبـەت لـە بەساڵاچـووانداڕێکبخرێتەوە.

٣. گۆڕانەکانی شێوەی لەش بەشدار دەبێت لە گیروگرفتەکانی هاوسەنگی و جوڵەو رەوت و رۆیشتندا.

خۆپاراستن:-

بەساڵاچـوون بریتیـە لـەکرداری داڕمـان و گەڕانـەوەی لـەش رووەو دواوە. زۆر لـەو گۆڕانانـەی کـە هاوکـات لەگـەڵ پیریـدا یەخەمان دەگرن، ناتوانرێت بەریان پـێ بگیرێت، وەخۆپاراستن تەنها بریتی دەبێت لە هەوڵدان بۆ کەمکردنەوەی کاریگەریـەکانی ئەم قۆناغە ئاڵۆزەی تەمەن کە پێی دەڵێن پیری ئەویش بەهەندێ ڕێگـای وەك ڕاهێنـان و وەرزش و وەرگرتنـی ژەمـە خـواردنی هاوسەنگ کە مادە پێویستەکانی بۆ لەش تێدابێت.

گۆڕانەکانی پیری لە پێستدا

"Aging changes in skin"

ئەو گۆڕانانەی کە لەپێستدا رودەدەن، دیارترینی دیاردەکانی پیربـوونن، تـەنکبوون‌و دواکـەوتنی پێسـت بڵاوتـرین گرفتـی بەساڵاچـووانە کـە ئـەم ئەندامـە پۆشـەرەی لـەش واتـە پێسـت دەگرێتـەوە، سـەرباری ئەمـە گـۆڕانی رەنگـی مـوو، کـە یەکێکـە لەپاشکۆکانی پێست، نیشانەیەکی روونی پیرییە.

پێستی لـەش گـەلێ فرمـان بـەجی ئـەهێنێت، بـەرگری لەشـە دژ بەژینگـەی دەرەوە، یاریـدەی رێکخسـتنی پلـەی گـەرمی لـەش دەدات، لەهێشـتنەوەی هاوسـەنگی ئایۆنەکانـدا رۆڵـی گرنگـی هەیـە، سـەرەڕای هـەموو ئەمانـە پێسـت ژمارەیـەکی زۆر هەسـتە وەرگری لەخۆگرتووە کە لەرێکایانەوە مرۆڤ دەتوانێت هەست بە بەرکەوتن، ئازارو پەستان‌و....بکات.

بـۆ ئاسـانکردنی باسـەکەو باشـتر ئاگـاداربوون لـە چـۆنیەتی کـارکردنی پـیری لەسـەر پێسـت بەپێویسـتی دەزانم کـە لێـرەدا بەشـێوەیەکی سـادە زانیاریـەکی گشـتی دەربـارەی پێکهاتـەی پێست بخەینەڕوو. بۆ ئەو مەبەستە پێست دابەشدەکەین بۆ سێ چینی سەرەکی:

١ـ توێـژی پێسـت: بەشـی دەرەوەی پێسـتەو برێکـی زۆر دەنکۆڵەی پرۆتینی‌و بۆیەی تێدایە.

٢. بن توێژ: چینی ناوەندەو لولەکانی خوێن، دەمار، سەلکی موو چەوریە رژێنەکانی تێدایە.

٣ـ ژێـر پێسـتە چـین: بەشـی نـاوەوەی پێسـتەو ئارەقـە رژێنـەکان و هەنـدێ سـەلکی مـوو لولـەی خـوێنی تێدایـە. جگـە لەمانـە ئـەم چینە بەسـتەرە شـانەی تێدایـە کـە لەگـەڵ ریشـاڵە کۆلاجینەکانـدا فرمـانی بەهێزکردن ولەگـەڵ ریشـاڵە جیرەکانـدا سیفاتی جیری و نەرمی بەپێست دەبەخشێت.

گۆڕانـەکانی پێسـت بەرهـەمی تاکـە هۆکارێکی دیاریکراونیـە بـەڵکو لـەژێر کاریگـەری گـەلێ فاکتـەردا رودەدەن لەوانـە هۆکـارە ژینگەیی و بۆماوەییەکان و خواردن و هۆکاری تریش. گرنگترین و کاریگـەرترینی ئـەم هۆکارانـە بەرکـەوتنی تیشـکی خـۆرە بەتێکڕاییەکی زۆر زیاتر لەپێویست، ئەم راستیە دەتوانرێت بە بەراوردکردنی رووبـەرێکی لـەش، کـە بەرێکوپێکی و تا پلەیەکی گونجـاو تیشـکی رۆژ لێی دەدات لەگـەڵ بەشـێکی تـری هـەمان لەشدا کەتیشکی خۆر سوتاندویەتی، باشتر تێبگەین. جگە لەمە دەشـێت بەرکـەوتنی تیشـکی رۆژ بەهـەمان بـڕو بەهـەمان مـاوە لەسـەر پێسـتی دوو مرۆڤـی جیـاواز شـوێنەواری جیـاواز بـەجی بهێڵێت.

بۆ نمونـە دەتـوانین تێبینـی ئەوە بکـەین کە خـەڵکانی پیست سـپی و چاوشـین زیـاتر لەگـەڵ بەساڵاچـووانـدا گـۆڕان لەپێسـتی لەشیاندا رودەدات وەك لەکەسانێك کە خاوەنی پێستێکی رەش، ئەمەش دەگەڕێتـەوە بۆ توانای دەنکۆڵە بۆیەکانی نێوخانـەکانی پێسـت، لەنیشـاندانی هەنـدێ بەرگریـدا بـۆ کەمکردنـەوەی ئـەو

گۆڕانانەی کە هاوکات لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا بەهۆی تیشکی ڕۆژەوە لەپێستدا هاندەدرێن.

گۆڕانەکانی پیری:

١ـ تەنکبوونی توێژی پێست، ئەگەرچی ژمارەی چینی خانەکانیشی نەگۆڕێت.

٢. ژمارەی ئەو خانانەی کە دەنکۆڵەی بۆیەیان تێدایە– خانە میلانیەکان– کەم دەکات، لەئەنجامدا ئەو خانانەی کە ماونەتەوە لەقەوارەدا گەورەدەبنو ڕەنگە ببێتە هۆی دەرکەوتنی خاڵو نیشانەی ڕەنگدار کە پێیان دەوترێت کونجەیی بەتایبەتی لەو بەشانەی پیستدا کە تیشکی خۆر لێیان ئەدات.

٣ـ ئەو گۆڕانانەی بەهۆی بەساڵاچوونەوە لەبەستەرە شانەکاندا رودەدات، هێزو جیری پێست تێکدەدات، دیسان ئەم کەمکردنە گۆڕانەش لەو مرۆڤانەدا بڵاوە کە تیشکی خۆر لەڕادە بەدەر بەریان دەکەوێت، وەك لەجوتیارو ئەو کەسانەی کە زۆرترینی کاتەکانیان لەدەرەوە بەسەر دەبەن.

٤ـ لولەکانی خوێن چینی بن توێژ ناسكو فشەڵ دەبن، سەرئەنجام دەبێتە هۆی خوێن تێزانو مۆر پەڵەییو زیپکەی سوری کراوە لەسەر ئەو لولانەی خوێن کە فشەڵبوون، یان پەیدابوونی نیشانەی سوری بچووك لەسەر پێستو نیشانەو دۆخی تری لەو جۆرە.

٥. چەوریە ڕژێنەکان چەوریە مادەیەکی کەمتر بەرهەم دێنن، ئەم دیاردەیە لەپیاواندا ئاسایی لەپاش ٨٠ ساڵی دەست

پێدەکات، بەڵام ژنان لەپاش تەمەنی نائومێدییەوە رووبەرووی ئەم کێشەیە دەبنەوە بەجۆرێکی وا کە هێشتنەوەی پێستیان بەشێداری کارێکی گران بێت بەو شێوەیە لەبارترن بۆ توشبوون بەوشك بوونەوەی پێستو خربوونی.

٦ــ چینە چەوریەکەی ژێرپێست کە ئەرکی ناواخن و جیاکردنەوەی بەجێ دێنێت، تەنك دەبێت هەر لەبەر ئەمەیە مەترسی زامداربوونی پێستو ناتوانایی بۆ هێشتنەوەی پلەی گەرمی لەش بەجێگیری لەپیراندا زیاد دەکات، ئەمە وەڵامی ئەو پرسیارەیە کە ئاخۆ بۆچی کەسانی بەساڵاچوو لەبارودۆخی ساردا پلەی گەرمی لەشیان دێتە خوارەوەو توشی لەرز دەبن. لەلایەکی ترەوە دەبێت لەبیرمان نەچێت کە هەندێك دەرمان بەهۆی ئەو چینە چەوریەوە دەمژرێت، لەبەر ئەوە لەدەستدانی ئەم چینە دەبێتە هۆی بێ ئەنجامی ئەو دەرمانانە لە بەساڵاچوواندا.

٧. ئارەقە رژێنەکان برێکی کەمتر ئارەق دەردەهاوێژن ئەوەش وادەکات هێشتنەوەی لەش لەمەودا ئاساییەکەی گەرمی خۆیدا لەبارودۆخی گەرمدا کارێکی گران بێت رەنگە ببێتە هۆی تاو بورانەوە.

٨. گەشەکردنی زیادەی پێستی و بالوکە، پەڵەو خلتەو شتی تری لەو چەشنە.

کاریگەری گۆڕانەکان:-

لەپیراندا مەترسی بریندداربوونی پێست زیاترە، پێست تەنکترو شکستەو فشەڵ بووە، مادەکانی بەرگری کەمیان کردووەو لەدەست چوون، سەرەڕای ئەوەی توانای هەست کردن بەگەرماو سەرماو پەستان و لەرینەوەو هەستی بەرکەوتن لەوانەیە لاوازبووبن، لەبەر ئەوە پێست یەکجار سازو لەبارە بۆ بریندداربوون، بەجۆرێك کە لێکخشاندن یان توندکردنی پێست دەکرێت ببێتە هۆی بریندداربوونی ئەم ئەندامە، هەروەها لولەکانی خوێن بەئاسانی برینددار دەبن و خوێن تێزان و گرێی خوێنی- هەڵپۆقیوی خوێنی- دەشێت گەشە بکەن، ئەم دیاردانە ئەگەرچی دەشێت لەهەر بەشێکی لەشدا ببینرێن بەڵام بەزۆری لەسەر روکاری دەرەوەی بازو تێبینی دەکرێن.

گۆڕانەکانی تری پیری و کەمبوونی چەوری ژێرپێست پەیوەست لەگەڵ نەمانی ئارەزووی چالاکی یە جەستەییەکانی وەك وەرزش و هەڵسوکەوت و جوڵە، هەروەها کەم و کورتی و نەبوونی هەندێ خواردنی پێویست لەگەڵ بوونی چەند نەخۆشیەکی تردا دەبنە هۆی هەوکردنی ئەو بەشەی پێست کە دەکەوێتە ژێر فشاری کێشی لەشەوە ئەمە لەکاتێکدایە کە پێستی بەساڵاچووان درەنگتر ساڕێژ دەبێتەوە بەجۆرێك کە رەنگە چوار هێندەی ئەوکاتەی پێویست بێت کە لەلاویدا بۆ ساڕێژبوونەوەی برینداریەکی هاوشێوە پێویستی بووە، دیارە ئەوەش بۆخۆی رێگا خۆشکەر. دەبێت بۆ توشبوون بەدرمە

جیاوازەکان. جگە لەوە نەخۆشی شەکرە، گۆڕانەکانی لولەکانی خوێن و لاوازبوونی بەرگری لەش و دۆخی تری هاوشێوەی ئەمانە کاری خۆیان هەیە لەدواخستنی کردارەکانی ساڕێژبوونەوەدا.

گیروگرفتە باوەکان:-

تێکچوونەکانی پێست لەپیراندا ئەوەندە بڵاوە کە جیاکردنەوەی ئەو گۆڕانانەی پەیوەست بە پیرییەوە کارێکی ئاسان نەبێت بەتایبەتی کە زیاتر لە ٩٠٪ی هەموو کەسانی بەساڵاچوو هەندێك جۆری نەخۆشی و تێکچوونی پێستیان تێدا دەبینرێت. دەشێت نەخۆشییەکانی پێستی بەساڵاچووان لەهەندێك نەخۆشی ترەوە سەرچاوەیان گرتبێت، وەك شەکرە، نەخۆشییەکانی دڵ و لولەکانی خوێن بۆ نمونە رەقبوونی خوێنبەرەکان، هەروەها نەخۆشییەکانی جگەرو فشاری دەرونی، کاریگەری دەرمانەکانن قەڵەوی و کەم و کورتییەکانی خواردن هۆکارگەلێکی تری نەخۆشییەکانی پێستن.

ئاوو هەوای دەوروبەرو بەرکەوتنی مادە کیمیاییەو دەستکردو پیشەسازییەکانی ناومال و جل وبەرگ و هەستیاربوون بۆ روەکەکان و هەندێ شتی‌تر گۆڕانکاری بەرچاو لەپێستدا دەخولقێنن، بەڵام دەتوانین بڵێین فاکتەری سەرەکی گۆڕانکارییەکانی پێست تیشکی رۆژە، کە راستەوخۆ دەبێتە هۆی نەمانی کشۆکی و گۆڕانی بۆیەکانی پێست وەك دەرکەوتنی خاڵەکانی جگەرو چەندین دۆخی‌تر لەپێستدا. لەوەش ترسناکتر پەیوەندی راستەوخۆی تیشکی خۆرە بەنەخۆشییە

شیرپەنجەیی‌یەکانی پێستەوە رەنگە دیاریرینیان شێرپەنجەی بنکــه خانــەکانی رووپۆشــه شــانەی توێــژی پێســت و خانەپولەکەییەکان و میلانە گمۆڵ بن.

خۆپاراستن:-

١. لەبەرئەوەی کە زۆرینەی گۆرانەکانی پێست دەگەرێتەوە بۆ بەرکــەوتنی تیشــکی رۆژ، خۆپاراســتن لــەو تیشــکە کــارێکی پێویستە، خۆپاراستن لەخۆربردن بە بەکارهێنانی بەربەستێك بۆ تیشکی خۆر، وەك چەتر لەکاتی چوونە دەرەوەدا وەبەکارهێنانی پۆشاکی پارێزەرو کڵاوکارێکی باشن.

٢ـ خـواردنێکی بـاش و برێکـی تـەواو لەشـلەمەنی یاریـدەدەر دەبـن لەپاراسـتنی پێسـت لەوشـکبوونەوەو ئـەو پەڵـەو دەردانـەی پێست کە بەهۆی بەدخۆراکیەوە سەریان هەڵداوە.

٣. پێست پێویستە بەشێداری بهێڵدرێتـەوە، مـادەو سـابوونی وەها بەکار نەهێنرێت کە برێکی زۆر بۆنی تێکرابێت.

خاڵەکانی جگەر"Liver spots":-

خاڵەکانی جگـەر خـاڵی قاوەیی رەشباوی تـەختن کـە ئاسـایی لـەو بەشـانەی لەشـدا دەردەکـەون کـە تیشـکی خـۆر لێیـان دەدات. ئــەم خاڵانــە زۆرجــار پێیــان دەوترێــت خاڵــەکانی پــیری، وەبەپێچــەوانەی ناوەکەیانــەوە ئــەم خاڵانــە دوورو نزیــك هــیچ پەیوەندییەکیان بەجگـەر یـان فرمـانی جگـەرەوە نیـە بـەڵکو تـەنها گـۆرانێکن لـەرەنگی پێسـتداو پەیوەسـتن بەپیرییـەوە، زیـادبوونی رەنگــداری لەوانەیــە بــەهۆی بەرکــەوتنی تیشــکی رۆژەوە یــان

شێوەکانی تری تیشکی سەرو بنەوشەیی یان هۆکاری تری نەزانراوەوە روبدات. ئەم خاڵانە لەپاش تەمەنی ٤٠ساڵی یەکجار بڵاودەبن، زیاتر لەسەر پێستی قۆڵو شانو لەسەر روخسارو ناوچاوان تێبینی دەکرێن، بێ زیانو بێ ئازارن تەنها لەوانەیە ببنە هۆی تێکدانی رواڵەتی جوانی پێست.

دەستنیشان کردنی ئەم دیاردەی پێست لەسەر بنەمای رواڵەتی پێست دەبێت بەتایبەتی لەکەسێکدا کە زیاتر لە ٤٠ ساڵی تەمەنی بەڕێکردووەو لەچەند ساڵی دوایدا ئەوەندە تیشکی خۆری بەرنەکەوتووە. لەزۆربەی دۆخەکاندا چارەسەر پێویست ناکات، خۆ ئەگەر ئەو خاڵانە کێشەی جوانکارییان خولقاندبوو دەشێت بە بەکارهێنانی کرێمی دیاریکراو یان تەزینە چارەسەر یان بە بەکارهێنانی تیشکی لەیزەر لاببرێت.

ئەگەرچی ئەو خاڵانە بێئازارو زیانن بەڵام رەنگە دەرکەوتنیان کەسی توشبوو رووبەرووی گرفتی دەروونیو گومانی نەشیاو بکاتەوە. لەگەڵ هەموو ئەوانەیا پێویستە فەرامۆش نەکرێتو هەرکات ئەم خاڵانە نیشانەیەکی تازەیان دروستکرد. بەتایبەتی گۆڕانی رەنگو ڕواڵەتی خاڵەکان دەست بەجێ نیشانی پزیشکی پسپۆر بدرێن.

گۆڕانەکانی پیری لەنینۆك و موودا

"Aging changes in hair and nail"

پرۆسەی بەساڵاچوون و پیربوون هەروەك ئەندامەکانی تری لەش کاریگەری خۆی لەنینۆك و مووشدا نیشاندەدات، ئەو کاریگەریەش بەرێگای جیاواز دەبێت، یەکێك لەگۆڕانە هەرە دیارەکان سپی بوونی مووە.

موو Hair:-

رەنگی موو لەو بۆیە مادانەوە سەرچاوەی گرتووە کە پێست بەرهەمیان دێنێت، پێستیش لەگەڵ بەساڵاچوواندا توانای دروستکردنی ئەو دەنکۆڵە رەنگدارانەی کەمدەکات، لەئەنجامدا سپی بوونی موو وەك دیاردەیەکی پەیوەست بەهەڵکشانی تەمەنەوە دەست پێدەکات، ئەم دەست پێکردنەش لەکەسێکەوە بۆ یەکێکی‌تر جیاواز دەبێت چینەکان خۆیان بەرپرسن لەدیاریکردنی کاتی دەستپێکردنی سپی بوونی موو، واتە ئەو سەرەتایە بنەمایەکی بۆ ماوەیی هەیە. زۆرینەی خەڵك لەسی‌یەکانی تەمەنیانداو هەندێکی‌تر لەپەنجاکاندا قژیان دەست بەسپیبوون دەکات. هەروەك دەشێت کەسێك پیربێت بێ ئەوەی مووی سپی ببێت وەبەپێچەوانەشەوە ئەگەرچی لەراستیا شتێکی دەگمەنە بەڵام دەشێت موو هەر لەتەمەنی هەرزەکاریەوە دەست بەسپی‌بوون بکات– ئەو سپی بوونەی مووەکە پەیوەستە لەگەڵ بەساڵاچووندا–.

بەتێکڕایی نزیکەی ٤٠٪ی خەڵکی لەچلەکانی تەمەنیاندا بەشێك لەقژیان سپی دەبێت، بەڵام لەزۆرینەی سپی پێستەکاندا موو زووتربۆزدەبێت وەك لەوەی لەخەڵکانی رەچەڵەك ئاسیایدا رودەدات.

موو سپییەکان سەرەتا لەلاجاندا دەبینرێن‌و پاشان لەتەوقی سەرەوە دەست بەبۆزبوون دەکات‌و لەگەڵ کاتدا مووەکان رونتر دەبنەوەو لەڕاستیدا سپی دەبن. کاتێ کە مرۆڤ زیاتر دەچێتە تەمەنەوە مووی لەش‌و ریشیشی سپی دەبێت، ئەمانە ئاسایی پاش سپی‌بوونی مووی قژ دەردەکەون، بەڵام مووی بن باخەڵ‌و سنگ‌و بەر زۆرجار سپی نابن، ئەوەی جێگای سەرنجە خواردن‌و ڤیتامینەکان پێناچێت هیچ کاریگەرییەکیان لەسەر وەستان‌و دەرخستنی بۆزبوونی موو هەبێت.

جگە لەسپی بوونی موو پیری دەبێتە هۆی تەنك بوونی چڕی مووەکان، بەر لەپیری هەرکاتێك موویەك دەوەرێت موویەکی‌تر جێگای دەگرێتەوە، بەڵام کاتێك کەسێك بەساڵا دەچێت ئیتر مووی نوێ لەدوای مووە وەریوەکان گەشە ناکەنەوە، سەرەڕای ئەوە تاڵی مووەکان باریك‌و وردتر دەبن، ئەم گۆڕانانە شێوەیەکی وا دەدەن کە بڵێین مووەکان زۆر روتاونەتەوە. هەریەك لەژن‌و پیاوان تەنکبوونی مو تیایاندا تێبینی دەکرێت، نزیکەی ٢٥٪ی پیاوان لەتەمەنی ٣٠ساڵیدا هەندێ نیشانەی قژ روتانەوەیان تێدا دەبینرێت وەنزیکەی دوو لەسێ یان لەدوای ٦٠ساڵی تەمەنەوە بەتەواوی یان بەشێکی قژیان دەڕوێتەوە. زۆرینەی پیاوان

تێبینی ئەوەیان کردووە کە قژیان لەناوچاوو تەوقی سەریانەوە دەست بەروتانەوە دەکات، ئەم شێوەی قژ روتانەوە پێی دەوترێت-شێوە قژ روتانەوەی نێرینە- کە لەئەنجامی کەمبوونی ئاستی هۆرمۆنی نێرینە(testoslerone)ەوە پەرە دەسەنێت. ژنانیش دیسان شێوەیەکی نمونەیی قژ روتانەوە نیشاندەدەن، لەگەڵ پیربووندا چڕی مووەکانی قژیان تەنکتر دەبێتو هەندێك جار دەشێت پێستی سەریان دەربکەوێت، ئەم جۆرەی قژ روتانەوەش(بەشێوەی قژ روتانەوەی مێینە ناسراوە).

لەکۆتایی ساڵەکانی تەمەندا مووی لەشو ریشی مرۆڤ یەکجار کەم دەکات، لەگەڵ ئەم کەمبوونەدا کە لەژمارەی مووەکاندا دەبینرێت ئەوەی جێگای سەرنجە ئەستووربوونی تاڵی مووەکانە، بۆ نمونە ژنان زۆرینەی مووی لەشیان لەدەست دەدەن بەڵام مووی رەقی ئەستور لەسەر پێستی روخساریان گەشە دەکات بەتایبەتی لەچەناگەو دەوری لێوەکاندا لەکاتێکدا لەپیاواندا مووی لووتو برۆو گوێکان درێژو رەق دەبن.

نینۆك"nail"**:-**

نینۆکی پەنجەکانی دەستو قاچ بەدەر نابن لەو ئەندامانەی کەپیری جێ کاریگەری خۆی تیایاندا دەنوێنێت، لەبەرئەوەی کە نینۆکیش وەك موو پرۆتینی تێدایە، ئەمە وایکردووە، کە ئەو دوو پێکهاتە پاشکۆیەی پێست لەگەڵ پیریدا گۆڕانی هاوشێوەیان بەسەردابێت.

نینۆکـەکان لەگـەڵ پیربوونـدا خێرایـی گەشـەکردنیان کـەم و بەشـێکی ڕەنگـە بنەڕەتەکـەیان وون دەکـەن، هەنـدێ جـار زەرد هەڵدەگـەڕێن. زیـاد لەمانـەش شکسـتەبوون و کـوڵی نینۆکـەکان دیاردەیـەکی بـاوە. خـۆ ڕەنگـە زیـاتر ئەسـتوربین و بچـەمێنەوە بەتایبـەتی لەپەنجـەکانی پێـدا باشـتر دەبینرێـت. هـەروەك هەنـدێجار لێـواری بـەرزو درێـژو ڕێـك لـەنینۆکی پەنجـەکانی دەستدا دەبینرێت ئەوەش بۆخۆی وەك گۆڕانێکی ئاسـایی دێتـە ئەژمارد.

گۆڕانکاری لەموو ونینۆکەکاندا دەشێت لەئەنجامی توشبوون بەدرمـەکان، نەخۆشـیە جیاوازەکـان، گرفتـی خـواردن یـان برینداریـیەوە پەیـدا ببێـت، لەبـەر ئـەوە کەسـی توشـبوو بەگیروگرفتەکانی ئەم دوو پێکهاتە پێویستە فەرامۆشیان نەکات و خۆی نیشانی پزیشکی تایبەت بدات.

گۆڕانەکانی پیری لەڕوخسار(دەم و چاو)دا

"Aging changes in the face"

هەروەك تێکڕای بەشەکانی تری لەش، ڕواڵەتی نمونەیی روخسارو مل لەگەڵ بەساڵاچووندا دەگۆڕێت، توندی ماسولکەکان کەم دەکات لەئەنجامیشدا دیمەنێکی داکەوتوو بەروخسار دەبەخشێت، هەروەها شەویلگەکان لەوانەیە شۆڕببنەوەو درێژی لوت قیتو دیارتر بێتە پێش چاو. جگە لەوەی کە لەپیریدا ژمارەو قەبارە وەڕەنگی خاڵە رەنگدارەکانی سەرو روخسار زیاد دەکات، پێست تەنكو وشك دەبێتەوە. گوێچکەکان لەسەرخۆ دەست بەدرێژبوون دەکەن. سەرەڕای هەموو ئەمانە لە ئەنجامی درێژو ئەستورو رەق بوونی مووەکانی گوێیەوە، کونی گوێ زیاتر خروودار دەبێت، مۆمە رژێنەکان ژمارەو چالاکییان کەم دەکات بەوەش مادەی مۆمی وشك دەبێتەوە، ئەم مۆمەو وشکەوەبووە زۆر بەئاسانی رەق دەبێتو کونی گوێ دەگرێت لەئەنجامدا هەستی بیستن رەنگە لاوازبێت. ئێسکەکان بەهێمنی بەرەو نەمان بەدارمانە کردارێکدا تێ دەپەڕن، ئەمە زۆر کاریگەرە، بەتایبەتی لەگوێی ناوەوەدا دەبێتە هۆی تێکچوونی هاوسەنگی لەش هەرچی مووی برۆو برژانگەکانن بۆ زوو سپی دەبن، وەپێستی پێلوەکانی چاو تەنکترو شلو شاو دەبن، سەرەڕای ئەمانە ئەو تۆپەڵە چەورییانەی کە لەبۆشایی ئێسکی چاودا دەوری گۆی چاویان داوە لەناودەچن بەوەش چاوەکان دەچن بەقووتداو سنوری

جوڵەکەیان تەسکتر دەبێتەوە، لەلایەکی ترەوە داکەوتنی پێڵوی خوارەوەی چاو رێگا خۆشکەر دەبێت بۆ دروست بوونی ئەڵقەیەکی سپی خۆڵەمێشی لەسەر رووی دەرەوەی چاو(پەرگلێنە)، هەرچی بەشەرەنگداری چاو-رەنگینە-یە رەنگەکەی کەم دەکات وەیان ونی دەکات لەئەنجامدا دەبینین زۆرینەی خەڵکانی پیربوو وادەردەکەون، کە رەنگی چاویان خۆڵەمێشی یان شینی کاڵ بێت.

لەگەڵ ئەمانەشدا کەوتن و لەدەست دانی ددانەکان دەبێتە هۆی چوونەوەیەك و کرژبوونی لێوەکان لەولاشەوە بچوکبوونەوەی قەوارەی ئێسکی شەویلگەی خوارەوە کاریێ دەکات کە لوت و دەم زۆر زەق دەربکەون.

هەرچی ملیشە تێیدا لاملە قۆرتە رژێن وەك تۆپەڵێکی هەڵئاوساوی لێ دێت. کە لەسەر رووی پێشەوەی مل بەزەقی چاو دەدات لەهەندێ کەسدا رەنگە ئەم دیاردەیە ببێتە هۆی گران قوت دان، کە کاریگەری لەسەر هەرس دروست دەکات، جگە لەوەی مەترسی خنکان زیاتر دەکات.

گۆڕانەکانی پیری لەئێسك، جومگەو ماسولکەکاندا

Aging changes in bones, joints and "muscles"

ئەو گۆڕانکاریانەی کە لەگەڵ پیریدا لەدەسەڵاتی ماسولکەکان بەسەر لەشو ڕەوتی ڕۆیشتندا رودەدات لەجیهاندا هەروەکو ئەو گۆڕانانەی کە لەپێستو ڕەنگی موودا دروست دەبن بەنیشانەی پیریو بەساڵاچوون ناسراون.

ئێسکە پەیکەری لەش هێزو هەیکەلی جەستە ئامادە دەکات. جومگەکانیش ئەو شوێنانەن کە ئێسکەکان تێیدا بەشێوەیەك پێك دەگەن کەبوار بۆ جوڵەی نەرمیان لەگەڵ یەکتردا رەخساوە. لەجومگەدا ئێسکەکان راستەوخۆ پێکەوە نەنوساون، بەڵکو بارستەیەك لەکرکراگەو شلەو پەردە، سەرینێکیان لەنێوان سەری ئێسکەکاندا پێکهێناوە، هەرچی ماسولکەکانیشن سەرچاوەی هێزە زەبری جوڵەی لەشن، ئەگەرچی دەماخ خۆی دەستی گرتووە بەسەر ئەو جوڵەیەدا، بەڵام جومگەو ماسولکەکان هەمیشە کاریگەرن، بەنمونە گۆڕان لەرێکی لەشو راوەستانو ڕەوتو رێکردنو بێهێزی. هەروەها خاوو خلیچکی بەهۆی ئەو گۆڕانانەوە دەبێت کە لەجومگەو ئێسکەکاندا روودەدەن.

گۆڕانەکانی پیری:-

ئێسکەکان کەمکردنە گۆڕانێکیان تێدا رودەدات، کەهەریەك لەبارستەو چڕی توخمە کانزاییەکانی ناوی دەگرێتەوە، ئەم

گۆڕانە زیاتر لەژنانی پاش تەمەنی نائومێدیدا بەربڵاوە، ئەوەش رەنگە بگەڕێتەوە بۆ دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لەخوێنی ئەو ژنانەدا کە ئەوتەمەنەیان بەڕێکردووە، لەئەنجامیشدا کەمی هۆرمۆنەکە دەبێتە هۆی زیادبوونی بڕی کالیسیۆمی دەرهاوێژراو لەرێگای میزەوە، ونبوونی ئەم توخمە کانزاییەش وادەکات ئێسکەکان لاوازو شکستە بن و لەگەڵ پیاکێشانێکی بێهێزدا بشکێن یان رەنگە ببنە هۆی پەستاوتنە شکان لەپیراندا.

دڕکە پەیکەر یان بڕبڕەی پشت درێژییەکەی لەمرۆڤێکی تەواودا ۳۰ئینج دەبێت و لە ۳۳بڕبڕە پێکهاتووە لەنێوان هەر بڕبڕەیەك و یەکێکی تردا سەرینێکی جی ئێڵ شێوە هەیە کە بەنێوانە بڕبڕە خەپلە ناسراون، ئەم خەپلە کرکراگەییانە کاریان یاریدەدانی جوڵەی بڕبڕەکانە بێ ئەوەی لێك خشان روبدات. لەگەڵ پیریدا ئەم پێکهاتە خەپلەییانە بەشێکی پێکهێنەرە شلەکەیان لەدەست دەدەن و لاوازو تەنك دەبن. سەرەڕای ئەوە بڕبڕەکان هەندێ لەتوخمە کانزاییەکانیان ون دەکەن. بەوەش هەر بڕبڕەیەك تەنك و تەنکتر دەبێت، هەر بەم شێوە بڕبڕەکان لێك نزیك دەبنەوەو سەرئەنجام دڕکە پەیکەر کورت و پەستێوراو خۆی دەنوێنێت. ئەو جۆرەی کونۆچکەبوونی ئێسك کە لەبەساڵاچووواندا رودەدات هۆکارەکەی نەزانراوە، ئەگەرچی دەشێت بنەمایەکی هۆرمۆنی هەبێت، ئەم دەردەی پیری زیاتر ژنانی گرتۆتەوە، کەسی گیرۆدە بەم گرفتە گۆڕان لەتێکڕایی

ئێسکە پەیکەردا دەبینرێت، بەلأم لەبڕبڕەی پشتدا لەهەر جێگایەکی‌تر رونتر تێبینی دەکرێت. لەم نەخۆشیەی پیریدا بارستەی ئێسکی کەم دەبێتەوەو دەشێت پەستاوتنەشکانی یەکێك یان زیاتر لەبڕبڕەکان روبدات، تەنانەت بێ ئەوەی شکانیش هەبێت سنگە بڕبڕەکانی پشت لەسەرخۆ شێوەیەکی پوازی وەردەگرن لەبەر ئەوە کۆڵەکەی پشت بۆ پێشەوە دەنوشتێتەوەو دەبێتە هۆی کوڕی. دورنیە هەندێجار دەرپەڕیوی ئێسکی لەسەر بڕبڕەکان گەشە بکات لەئەنجامی پیری یان زۆر بەکارهێنانی ئەو ئێسکانە بەمانایەکی‌تر ئەنجامدانی کاری گران و نەشیاوو درێژخایەن بەدرێژایی تەمەن رێگا خۆشکەر دەبن بۆ گەشەکردنی ئەم جۆرە دەرپەڕیویی و زیادە ئێسکیە لە بەسالاچوواندا.

دەفەی شان و ئێسکەکانی‌تر دەکرێت کونۆچکەداربن بەلأم ئەمە کەمتر باسی لێوەکراوە، هەرچی ئێسکە درێژەکانی هەردوو پەلی سەرو خوارەوەن، هەرچەندە ئەگەری شکانیان بەهۆی ونکردنی کانزاکانەوە زۆرترە، بەلأم درێژییان بەنەگۆڕی دەمێنێتەوە، لەبەر ئەوە پەلەکان درێژتر دەردەکەون، کاتێك بەراورد دەکرێن لەگەڵ لەشدا.

جومگەکان رەق دەبن و نەرمییان لەدەست دەدەن، شلەی جومگەکان لەکەمی دەدات و کرکراگەکان دەست بەلێك خشان دەکەن، یان دەستی توخمە کانزاییەکان لەو جومگانەدا کۆببنەوەو پاشان رەق ببن-ئێسکی زیادە-. هەریەك لە

جومگەکانی ڕانو ئەژنۆ داڕمانە گۆڕانێکی دیاریان تێدا وەدی دێت هەرچی جومگەی پەنجەکانە دەست بەونکردنی بارستەی کرکراگەو ئێسکەکانیان دەکەن، ئەم گۆڕانانە زیاتر لەژناندا بلاون هەروەك زیاتر بنەمایەکی بۆماوەیی جێی گومانە بۆ هاندانو دیاریکردنی ئەم گۆڕانانە.

ماسولکەکان لەپیراندا دەپوکێنەوە. شکستە گۆڕانی ماسولکەکان ئاسایی لەپیاواندا پاش ٢٠ساڵی تەمەنو لەژناندا پاش ٤٠ ساڵ دەست پێدەکات. هاوکات لەگەڵ پیربوونو بەساڵاچووواندا بۆیە مادەی لیپۆفیوسینو چەوری لەماسولکە شانەکاندا دەنیشن، ریشاڵە ماسولکەییەکان کرژ دەبنو لەئاکامدا ماسولکە شانە بچوكو پوکاوە خۆی نیشان دەدات. هەرچی ماسولکە شانە لەناوچووەکانیشن دەشێت بەشانەیی ریشاڵی جیرو ناجۆر شوێنیان بگیرێتەوە. ئەم دیاردەیە دەکرێت بەڕونی هەستی پێ بکرێت بەتایبەتی لەو دەستانەدا، کە لاوازو ئێسکنن. تێکڕای هەموو ئەو شکستە گۆڕانانەی کە لەپیریدا ماسولکە بەخۆیەوە دەبینێت بەهاوکاری لەگەڵ گۆڕانەکانی پیری کۆئەندامی دەماردا، توانای کرژبوونی ماسولکەکان لاواز دەکەن.

کاریگەری گۆڕانەکان:

١- ئێسکەکان شکستە دەبنو بەئاسانی دەشکێن بەتایبەتی ئێسکە درێژەکان-ئێسکی ڕان- ئەگەری شکانیان زیاترە، تێکڕایی شکانی ئێسکی ڕان لەژنانی بەساڵاچوودا سێ ئەوەندە

ڕێژەکەی لەپیاوان زیاترە کە ڕەنگە بگەڕێتەوە بۆ جیاوازی هێزی ملی ئێسکی ران لەو دوو توخمەدا.

٢ـ لەئەنجامی کورت بوونەوەو پەستاوتنە شکانی کۆڵەکەی پشت-دڕکە پەیکەر-ەوە درێژی بالای کەسی بەسالاچوو کەم دەکات.

٣. هەوکردن، ئازار، ڕەقبوون و تێکچوونی شێوەی جومگەکان لەئەنجامی شێوان و داروخانی پێکهاتەکانیانەوە سەرچاوە دەگرن، ئەم گۆڕانانە کە بەزۆری لەتێکڕای خەڵکانی پیردا رودەدەن، مەودایەکیان گرتووەتەبەر لەرەقبوونێکی هیواشەوە بۆ جومگە سۆیەکی توندو بەئازار.

٤. لەش توانای ڕێك ڕاوەستانی خۆی لەدەست دەدات و وردە وردە دەچەمێتەوە، جومگەکانی ڕان و ئەژنۆ زیاتر دەنوشتێنەوە، مل لاردەبێت، بەپێچەوانەی پشتوێنەی شانەوە کە تەسك دەبێتەوە پشتێنەی حەوز فراوانتر دەبێت.

٥ـ جوڵە کەم دەبێت و مەوداکەی سنوردار دەبێت، ڕەوت و ڕۆشتن هەنگاوەکان خاوو خلیچك و کورت دەبنەوە، هەروەها قۆڵەکان مەودایەکی کەمتر ڕادەوەشێنرێن و هاتوچۆیان پێ دەکرێت، سەرەڕای ئەمانە کە شەنگ بوون زووتر دەردەکەوێت و تێکڕای وزەی بەکارهێنراو کەم دەکات.

گیروگرفتە باوەکان:-

کونۆچکەبوونی ئێسك یان تەنك بوونی چڕی هەندێك ئێسکیتر، ئێسکی شکاوو هەروەها پەستاوتنە شکانی بڕبڕەی

پشت هۆگەلێکن بۆ دروستکردنی ئازارو سنوردارکردنی جوڵە. لاوازبوونی ماسولکەکان هۆکارێک دەبن بۆ گەشەکردنی کەشەنگو بیهێزبوونیان لەبەرگەگرتنو توانای کارو چالاکییەکانیاندا. هەرچی کێشەی جومگەکانیشە ئەوپەڕی دەشێت هەر گرفتێک بێت لەرەقبوونێکی سوکەوە تا دەگاتە جومگەسۆیەکی ترسناك. زیاد لەمانە مەترسی کەوتنو برینداربوونیش زیاد دەکات، ئەویش بەهۆی تێکچوونی ڕەوتو رۆیشتنو ناجێگیریو لەدەستدانی هاوسەنگی لەشەوە پەرە دەسەنێت.

هەندێجار کەسانی بەساڵاچوو پەرچەکرداری خاو نیشاندەدەن، ئەم دیاردەیە زیاتر بەهۆی گۆڕانی ماسولکەییو گۆڕان لە دەمارو ژێیەکانەوە سەرهەڵدەدات. کەمکردنی ئەم پەرچە کردارە لەئەژنۆدا- لەرینەوەی ئەژنۆ- شتێکی پێشبینی نەکراو نیە هەرچەندە هەندێ گۆڕانی وەك پەرچەکرداری یانیسکی، کە بریتییە لەجوڵەی بەرەوسەری پەنجەگەورەی پێ لەبری جوڵەی بەرەوخواری ئەم پەنجەیە لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکەدا، وەك رووداوێکی نائاسایی دەخەملێنرێت.

جوڵە خۆنەویستەکان وەك لەرزینی ماسولکەیی لەپیراندا دیاردەیەکی بڵاون، هەروەك ئەو پیرانەی کەناجوڵێن لەوانەیە تێبینی هەستکردنی نائاساییو بێهێزبوون بکەن. ئەوەی جێگای سەرنجە زیادبوونی کرژبوونی ماسولکەیی یان بێهێزی

لەجوڵــەی ماســولکەدا لــەو بەشــانەدا روودەدات کــەناتوانرێت بجوڵێنرێت.

خۆپاراستن:-

١. مەشق و وەرزش یەکێکە لەباشترین رێگاکان بۆ خۆپارێزی یــان کەمکردنــەوەی گیروگرفتــەکانی ماســولکەو ئێســك و جومگەکان، ئەگەرچی ماسولکەکان هەندێجار لەگەڵ پیریدا هەر رەقدەبن یان تین و توندیان لەدەست دەدەن با بەشێوەیەکی رێك و پێك و بەپێی بەرنامەیەکی گونجاو وەرزشیشیان پێکرابێت.

٢ـ خـواردنێکی هاوسـەنگ لەگـەڵ برێکـی تـەواوی کالسـیۆم گرنگـە ژنـان پێویسـتە بـەئاگابن لەپێویسـتیەکانی لەشـیان، بـۆ نمونـە ئەو ژنـەی کـە گەیشـتووەتە تەمـەنی نائومێـدی پێویسـتە رۆژانە ١٢٠٠-١٥٠٠ملگم، لە کالسیۆم وەربگرێت.

گۆڕانەکانی پیری لەدەزگای بەرگری لەشدا

"Aging changes in immune system"

بەساڵاچوون هاومانا نیە لەگەڵ نەخۆشیدا، هەرچەند ئەوە بەساڵاچوونە کە مەترسی‌یەکان بۆ زۆر نەخۆشی و تێکچوون زیاد دەکات. زۆرینەی خەڵکانی بەساڵاچوو ڕێژەیەکی زۆر لەتێکچوونە درێژخایەنەکان، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، توشبوون بەدرم و خۆیییە بەرگری. (بەرگری دژی تەنەکانی هەمان لەش)وشێرپەنجەیان تێدا دەبینرێت، ئەم مەترسیە هەڵکشاوە دەشێت بەهۆی سروشتی ئەم نەخۆشیانە خۆیانەوەبێت، بۆ نمونە زۆرینەی تێکچوونە درێژخایەنەکان یان ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بەهێمنی بەرەوپێش گەشە دەکەن و هیچ سکالایەك لەنەخۆشدا دروست ناکەن، تا چەند ساڵێك لەگەشەو پێشکەوتنیان تێدەپەڕێت. سەرەڕای بەشێکی گرنگی ئەو مەترسیانە دەشێت ئەنجامی گۆڕانەکانی پیری بێت لەدەزگای بەرگریدا.

دەزگای بەرگری بەرهەڵستی لەشە دژی نەخۆشیەکان. پالاوتە(Virus)و بەکتریا، کەڕووخانە شێرپەنجەییەکان دەدۆزێتەوەو تێکیان دەشکێنێت بەرلەوەی ئەوان لەش توشی مەترسی بکەن. ئەم دەزگایە لەباری ئاسایی کارو فرمانی خۆیدا توانای جیاوازیکردن لەنێوان شانەکانی هەمان لەش و تەنۆچکە نامۆکاندا هەیە.

گۆڕانەکانی پیری:-

ژێرکۆڵە گلاند(رژێنی سایمەس) یەکێکە لەئەندامە گرنگەکانی دەزگای بەرگری لەش، ئەو شوێنەیە کەتێیدا خانەی تایبەت بە بەرگری، کە بەلیمفەخانەکانی .Tناسراون دروست دەکات. لەڕاستیدا هەر لەپاش باڵقبوون ئیتر ئەم رژێنە وردە وردە دەپوکێتەوە بەجۆرێك کە لەساڵەکانی ناوەڕاستی تەمەنی نمونەیدا تەنها ١٥٪ی قەوارە بنەرەتیەکەی دەمێنێتەوە.

هەندێ لە لیمفەخانەکانی T لەباری ئاسایدا راستەوخۆ تەنە نامۆکان دەکوژن، لەکاتێکدا کە هەندێکی تریان یاریدەی رێکخستنی ئەو بەشانەی تری دەزگای بەرگری دەدەن کە تایبەت بەندبوون بۆ هێرشکردنە سەر جۆرە جیاوازەکانی درم. لەگەل بەساڵاچووندا ئەم خانانەش توانایان لە جێبەجێکردنی فرمانەکانیاندا لاواز دەبێت. ئەمەش دەبێتە هۆی لاوازبوونی ئەو بەشەی دەزگای بەرگری، کە ئەم خانانە دەستیان بەسەردا گرتووە.

کاریگەری گۆڕانەکان:-

پێگەیشتوانی گەنجتر لەتەمەنێکدان، کە ئیتر لەوساتە بەدواوە لاوازبوونێکی رێکی لەسەرخۆ لەبەرگری لەشیاندا دەست پێدەکات. کاتێکیش لەش لەلایەن بەکتریا یان هەر وردە زیندەوەرێکی ترەوە هێرشی دەکرێتەسەر ژمارەیەکی کەمتر لەدژەتەن دروست دەکرێت یان دەشێت خێرایی دروست بوونی دژەتەنەکان بشێوێت بەو شێوە چوستی دەزگای بەرگری

کەمدەکات. بەرگری دژی ئەنفلۆنزاو بەرهەڵستەکانی تری لەش ناکاریگەر دەبن، لەگەڵ هەموو ئەمانەیا بەرگری دروست بوو دژی نەخۆشیە دیاریکراوەکان لەوانەیە بەو چەشنەی پێشبینی دەکرێت درێژە نەخایەنێت.

لەکۆتایی ساڵەکانی ژیاندا سیستمی بەرگری لەش وادەردەکەوێت، کە توانای ناسینەوەی خانەکانی هەمان لەشی نەمابێت یان لاواز بووبێت، لەبەر ئەوە هەندێ جار بەرگری خۆیی دژی تەنەکانی هەمان جەستە تێبینی دەکرێت و شانە ئاساییەکانی لەش لەشانەی لەشێکی‌تر جودا ناکاتەوە بەو چەشنە خانەکانی دەزگای بەرگری پەلاماری ئەندام و شانەکانی هەمان لەش دەدەن.

توانای دەزگاکە بۆ ناسینەوەی خانە شێرپەنجەییەکان لاواز بێت، بەوەش مەترسی ئەگەری شێرپەنجە لەبەساڵاچوواندا بیاتر دەبێت، لەلایەکی ترەوە مەترسی توشبوون بەدرمە جیاوازەکان پەرە دەسەنێت دیسان ئەمەش بەهۆی ناتوانایی ئەم دەزگایەوە دەبێت لەئاست ناسینەوەو بەرهەڵستی کردنی تەنە نامۆکان بەجەستە. جگە لەکەم و کورییەکانی بەرگری لەپیراندا گەلێ هۆکاری تر هەن کە ئەگەری توشبوون بەدرمەکان زیاد دەکەن، وەك: گۆڕانەکانی هەستکردن ڕەوت و ڕۆشتن، پێکهاتەی پێست وەگۆڕانە ئاساییەکانی تری بەساڵاچوون، کە مەترسی برینداربوون زیاد دەکات لەم ڕێگایەوە بەکتریاو وردە زیندەوەری مشەخۆر دەتوانن بچنە پێستی برینداربووەوە. سەرەڕای

لاوازبوونی بەرگری، پیری کاریگەری باشی نابێت لەسەر هەوکردن و چاکبوونەوەو هاتنەوەسۆی زام و برینەکان. هەوکردن بۆخۆی بەرگری‌یە وەلامێکە کاتێك سیستمی بەرگری لەش تێکەیشت کە کێشەیەك لەهەر بەشێکی لەشدا رویداوە، ژمارەیەکی زیاتر خانە دەنێرێت بۆ ئەو ناوچەو لەئەنجامدا ئاوسان، ئازار، سووربوونەوەو خوراندن لەو رووبەرەدا تێبینی دەکرێت، جا بەتێکڕای ئەو نیشانانە دەوترێت هەوکردن. رەنگە زۆرجار هەوکردن نیشانەی توشبوون بێت بەدرمەکان، هەروەك دەکرێت لەئەنجامی پەلاماردانی خانەکانی لەشی خۆوە روبدات. زۆر لە بەسالاچوان چاکبوونەوەی برینەکانیان کاتێکی زیاتری پێ دەچێت، رەنگە ئەوە دەرئەنجامێکی راستەوخۆی ئەو گۆڕانانەبێت کە لەدەزگای بەرگریدا رویانداوە، یان دەشکرێت ئەنجامی هەندێ دەردی تری پیری یان هەر نەخۆشیەکی‌تری تەمەنە جیاوازەکان بێت، رەنگە دیارترینی ئەو دەردانەی کە هاتنە سۆو چاکبوونەوەی برینەکانی دوا دەخەن، شەکرە یان رەقبوونی خوێنبەرەکان بن کەدەبنە هۆی بەربەست کردن و کەمکردنەوەی دەورانی خوێن بۆ هەندێ بەشی لەش وەك کۆتایی پەلەکانی خوارەوە. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا زۆر لەبەسالاچووان لەکاتی جومگەسۆدا–هەوکردنی جومگەکان– پەنا دەبەنە بەر وەرگرتنی دەرمانەکانی دژەهەوکردن لەکاتێکدا، کە گومان لەوەدا نیە ئەو دەرمانانە ساڕێژبوونەوەی برینەکان دوادەخەن.

یەکێکی‌تر لەئەنجامەکانی لاوازبوونی بەرگری لەش لەپیراندا، سەرھەڵدانەوەو چالاك بوونەوەی ھەندی درمە بەتایبەتی درمە ڤایرۆسەکان وەك تەپ خاڵ.

تەپ خاڵ "Herpse toster" :-

درکەو مێکوتە یەکێکە لەو درمە ڤایرۆسانەی کە بەشێوەیەکی بلاو لەمنالاندا تێبینی دەکەین. پالاوتە-ڤایرۆس-ی ئەم نەخۆشی‌یە لەرێگای ھەناسە وەرگرتنەوە دەچێتە لەشەوەو لەماوەی دوو ھەفتەدا نیشانەی نەخۆشی‌یەکە دەردەکەوێت. ھەندێ جار لەکاتی توشبوون بەم درمەدا ژمارەیەك لەپالاوتەکان لەرێگای دەمارەکانی منداڵی توشبووەوە خۆیان دەگەیەننە پشتەرەگە گرێکانی درکە دەمارەکان و گرێی پێنجەم کە لەدەمار وەھەر لەم گرێیانەدا بۆ کاتێکی زۆر دەمێننەوە، ئەم مانەوەیان وەك رێگایەکی دەربازبوون لەدەزگای بەرگری لەش ئەژمارد دەکرێت، ھەربۆیە بەدرێژایی ئەو چەند ساڵەی تەمەن کەخۆیان مەلاس داوە ناتوانن نیشانەی نەخۆشیەکە لەکەسی ھەڵگردا بەرھەم بھێنن، بەڵکو دەمێننەوە بەماڵی و ناچالاکی، تا ئەوساتەی پیری و بەسالاچوون دەزگای بەرگری لاواز دەکات، ئەوجا دووبارە چالاك دەبنەوەو نیشانەکانی نەخۆشی‌یەکە لەقەدی لەشی توشبوودا بەدرێژایی رێگای ئەو دەمارەی، کە تێیدا مات بووبوون، دەردەخەن. ھەندێ‌جار تەپ خاڵ لەناوچەی سەردا دەردەکەوێت، ئەوەش کاتێك دەبێت، کە پالاوتەی نەخۆشی‌یەکە پێشتر لەپێنجەم کە لەدەماردا(Trigeminal nerve) خۆی مەلاس

دابێت. لەجیاکەرەوەکانی تەپ خاڵ ئازارێکی توندو سەختەو کەسی پیربوو بەتەواوی بێزار دەبێت.

گیروگرفتە باوەکان:-

١. زیادبوونی مەترسی توشبوون بەدرمەکان.

٢. لاوازبوونی توانای بەرهەڵستی کردنی نەخۆشیەکان.

٣. سەرهەڵدانی خۆییە بەرگری.

٤. درەنگ سارێژبوونی برینەکان.

٥. ئەگەری توشبوون بەشێرپەنجە چەند قات دەبێت.

خۆپاراستن:-

تەنها وەك رێگایەکی باوو گشتی بەرهەڵستی و خۆپاراستن، پێویستە رێگا لەنەخۆشییەکانی منداڵ بگرێت، ئەوەش لەدوارۆژدا بەقازانجی تەندروستی پیران دەشکێتەوە.

گۆڕانەکانی پیری لەسییەکاندا

"Aging changes in the lungs"

یەکێك لەفرمانە سەرەکییەکانی سی ئالوگۆڕکردنی هەوایە، لەکاتی هەناسەوەرگرتندا، هەوا دەچێتە نێو سی یەکان، ئەم هەوایە رێگایەکی کورت لەڕاڕەوی هەناسەدا دەبڕێت و پاشان کۆمەڵە کیسێکی ورد پڕدەکات، کەپێیان دەوترێت تورەکەکانی هەوا، لەهەمان کاتدا خوێن لەمولولەکانی خوێندا بەدەوری ئەم تورەکانەدا دەوران دەکات، بەو شێوە لەهەر جێگایەك، کە موولولەو تورەکە هەواییەکان بەیەك دەگەن، ئۆکسجین دەپەڕێتەوە بۆ خوێن و بەپێچەوانەشەوە دوانۆکسیدی کاربۆن لەخوێنەوە بۆ نێو تورەکە هەواییەکان دەچێت، تا لەرێگای هەناسەدانەوە بکرێتە دەرەوە.

سی یەکان بەردەوام لەبەردەم مەترسی ئەو تەنۆچکانەدان، کە لەهەوادا بڵاوبوونەتەوە، وەك دوکەڵ، هەڵاڵە، تۆزو وردە زیندەوەران، لەبەر ئەوە یەکێکیتر لەفرمانە گرنگەکانی سی بەرگری کردنیەتی لە لەش لەو تەنۆچکە هێرشکارانەو ئەو نەخۆشییانەی دەیخولقێنن.

گۆڕانەکانی پیری:-

لەسی یەکانی مرۆڤدا بەشێوەیەکی گشتی تا تەمەنی ۲۰ ساڵی بەردەوام تورەکەی هەوای نوێ گەشە دەکات و دەردەکەوێت، بەڵام دوای ئەم تەمەنە وردە وردە هەندێ لەشانەکانیان لەدەست دەدەن، ژمارەی تورەکەکان هەروەها موولولەکانیش کەم دەکەن،

سەرەڕای ئەمانە سی یەکان سیفاتی جیرییان لەدەست دەدەن لەئەنجامی کاری کۆمەڵێ هۆکاری جیاواز، لەوانە، لەدەستدانی پرۆتینێکی تایبەتی شانەیی، کە بەئیلاستین ناسراوەو سەرچاوەی جیری ئەو ئەندامەیە. جگە لەمانە ئەو گۆڕانانەی کە لەماسولکەو ئێسکەکاندا وەدی دێن دەبنە هۆی تەسکبونەوەی تیرەی سنگ لەپێشەوە بۆ دواوە. ئەم دیاردەیە لەئەنجامی سوکبوونی بارستەی ئێسکی پەراسوو وبڕبڕەکان ونیشتنی توخمە کانزاییەکان لەپەراسووە کرکراگەکاندا سەرهەڵدەدات، بەتایبەتی کەدەبنە هۆی گۆڕینی کەوانەی بربڕەی پشت، جا ئەگەر گۆڕانەکە کەوانەیی لابەلابوو، لاخواری پشت و ئەگەر لەپشتەوە بۆ پێشەوەبوو پشت کۆمی دەسازێنێت.

هەرچی ماسولکەی نێوان پەراسووەکان و ناوپەنچکیشە بێهێز دەبن، لەبەر ئەوە گەورەترین هێز کە کەسێك دەتوانێت بەرهەمی بێنێت بۆ هەناسە وەرگرتن و دانەوەی، لەگەڵ بەساڵاچووندا کەم دەکات. هەموو ئەمانە کارێك دەکەن کەسنگ توانای کشانی تەواوی نەمێنێت بەوەش شێوەی هەناسەدان دەشێت بگۆڕێت لەپێناو قەرەبوو کردنەوەی ئەم گۆڕانەدا.

کاریگەری گۆڕانەکان :-

لەگەڵ بەساڵاچووندا سی یەکان لەجێبەجێ کردنی فرمانەکانیاندا چوستی یان کەم دەبێتەوە، گەورەترین هێز کە کەسێك دەتوانێت بەدەستی بهێنێت بۆ ئاڵوگۆڕکردنی هەناسە لاوازتر دەبێت، جگە لەمە تێکڕایی و خێرایی ڕۆشتنی هەوا بە

ڕاڕەوەکانی کۆئەندامی هەناسەدا لەدوای سی ساڵی ئیتر لەسەرخۆ بەرەو کەمی و خاوی دەڕوات. لەمانەش گرنگتر دابەزینی ئاستی ئاڵوگۆڕی ئۆکسجین و دوانۆکسیدی کاربۆنە لەنێوان تورەکە هەواییەکان و مولوولەکانی خوێندا.

هەناسەدانی ئاسایی پێویستە تەواوو بێ کەم و کوڕی بمێنێتەوە، تەنانەت لەکەسێکی زۆر بەساڵاچوودا دەبێت بتوانێت لەکاتی ئارامیدا هەناسە بدات بەبێ جەفاو تەنگ و چەڵەمە، ئەگەرچی لەوانەیە سی یەکان نەتوانن لەکاتی کارکردن و پێویستی زیادکردنی هەناسەو بڕی ئۆکسجینی وەرگیراودا بەشێوەیەکی ئاسایی خزمەت بکەن هەر ئەوەش وایکردووە کە هەندێ لەپیران توانای کارکردنیان نەمێنێت بەهۆی گرفتی هەناسەوە.

یەکێك لەو گۆڕانە دیارو گرنگانەی کە لەکەسانی بەساڵاچوودا دەبینرێت، زوو وەئاسان داخرانی بەشی پێشەوەی کۆئەندامی هەناسەیە، ئەم بەشەی کۆئەندامەکە هەوڵدەدات بۆچوونەوەیەك، لەکاتێکدا کە کەسی بەساڵاچوو هەناسەی توندو کورتە، یان لەئەنجامی زۆر مانەوەی لەجێگادا. ئەوەی جێگای سەرنجە هەناسە توندی لە بەساڵاچوواندا بەهۆی ئازار، نەخۆشی، یان نەشتەرگەریەوە مەترسییەکی گەورە دەسازێنێت لەمەڕ گەشەکردنی سی یە سۆ یان بۆ هەر گرفتێکی تری سی یەکان، هەروەها بۆ کەسانی بەسالاچوو گرنگە کەبزانن پێویستە ئەوەندە

لەجێگادا نەمێننەوە لەکاتی نەخۆشیو باری ئاسایشدا کە زیاد لەپێویست بێت.

ئاسایی هەناسەدان لەلایەن مێشکەوە دەستی بەسەردا دەگیرێت، مێشك لەبەشە جیاوازەکانی لەشەوە زانیارییەکانی پێدەگات، ئەو وەرگرە کیمیاییانەش، کە بەرپرسن لەزانیاریدان سەبارەت بەبڕی گازەکان لەخوێندا زانیاری پێویست لەبارەی چڕی ئۆکسجینو دوانۆکسیدی کاربۆنەوە بۆ ئەم ئەندامە گرنگەی ناوەندە کۆئەندامی دەمار دەنێرن، بۆ نمونە ئاستێکی کەمی ئۆکسجین یان ئاستێکی بەرزی دوانۆکسیدی کاربۆن دەبێتە هۆی هاندانی ئەو وەرگرانەو لەئەنجامدا ناوەندی هەناسەدان لەمێشکدا چالاکتر دەبێت بەوەش تێکڕاییو قوڵی هەناسە زیاد دەکات. بەلام ئەوەی دەمانەوێت بیلێین ئەو راستییە کە لەخەڵکانی بەساڵاچوودا تەنانەت بەساڵاچووانی تەندروستیش، وەڵامدانەوەی زیادبوونی ئاستی CO_2یان کەمبوونی O_2لەخوێندا لاوازو خاو دەبێت.

سندوقی دەنگ، کە بەشێکە لەڕارەوی هەناسە لەگەڵ بەساڵاچوواندا گۆڕانی ئەوتۆی بەسەردا دێت کە ببنە هۆی گۆڕانی بەرزیو جۆرو لەرەلەری دەنگ، بۆ نمونە لەوانەیە دەنگ کپو هێمنو نوساو بێت.

کێشە باوەکان:-

کەسانی بەساڵاچوو لەمەترسییەکی زیاتردان بۆ توشبوون بەهەوکردنی سییەکان ئەگەرچی لەش زۆر رێگاو میکانیزمی

گرنگی هەیە بۆ بەرگری کردن لەدژی هەوکردنی سی یەکان، ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ لاوازبوونی ئەو ڕێگانەی بەرگری بەهۆی بەسالاچوونەوە. کۆکە یان کۆخە بەسازو کۆکی لەکاتی پێویستدا دەست پێ ناکات هەروەها لەوانەیە هێزی تەواوی نەبێت بۆ کردنە دەرەوەی تەنۆچکەی هاندەر، لەلایەکی ترەوە ئەو دەرپەڕیوە شێوە توکانەی ناو پۆشی ڕاڕەوی هەناسەیان کردووەو بەکولکەکان ناودەبرێن بێ توانا دەبن لەجولان و ئاراستەکردنی لینجە مادە بەرەو سەرەوەو پاشان فڕێدانی بۆ دەرەوەی لەش، جگە لەمانە لوت و ڕاڕەوەکانی هەناسە برێکی کەمتر لە IgA دەردەن، IgA دژە تەنێکە بەرگری دەکات لەدژی پالاوتەکان. هەموو ئەمانە وادەکەن کە کەسانی پیر زیاتر ئەگەری توشبوونیان هەبێت بەسی یە سۆو جۆرەکانی تری هەوکردنی سی.

بەشێوەیەکی گشتی گرفتە بلاوەکانی سی لەپیراندا بریتین لە:-

١- ئاستی نزمی ئۆکسجین بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ توانای بەرهەلستی نەخۆشی کەم دەکاتەوە.

٢. نەمانی توانای کارکردن.

٣- تێکچوونی شێوەو ڕێکخستنی هەناسەدان، وەك نەمانی هەناسە بۆ ماوەیەکی یەکجار کورت لەکاتی خەودا.

٤. زیادبوونی مەترسی هەوکردنی سی یەکان، وەك سی یە سۆ یان هەوکردنی بۆری هەوا.

٥. دەرکەوتنی نەخۆشی‌تر کە لەجگەرە کێشدا رودەدەن، وەك شێرپەنجەی سی و بۆری هەوا..... .

رێگاگرتن و خۆپاراستن:-

١ـــ دورکەوتنـــەوە لەجگەرەکێشـــان باشـــترین رێگایـــە بـــۆ کەمکردنەوەی کاریگەری پیری لەسەر سی‌یەکان.

٢ـ وەرزش و راهێنـان وەجوڵەیـەکی بـاش و بـەردەوام توانـای هەناسەدان زیاد دەکات.

٣ـ کەسانی بەساڵاچوو زیاتر لەهەر کۆمەڵێکی‌تر، پێویستە ئاگـاداربن لەپێویســتی هەناســەدانی قــوڵ و تــەواو لــەکاتی نەخۆشی و دوای نەشتەرگەری.

٤ـ بـەردەوام بـەکارهێنانی ژێ‌یـەکانی دەنـگ واتـە ئاخـاوتن یاریدەی مانەوەی توانای ئەو ژێیانە دەدات.

گۆڕانەکانی پیری لەدڵ و لولەکانی خوێندا

Aging changes in the heart and blood " " vessels

هەندێ گۆڕانی دیاریکراو لەدڵو لولەکانی خوێندا بەشێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ تەمەندا دەردەکەون بەڵام هەندێکی تریان نائاسایی گۆڕاون و گەر چارەسەر نەکرێن رێگا خۆشکەر دەبن بۆ نەخۆشیەکانی دڵ.

دڵ لەدوو نیوەی یەکسان پێکهاتووە، نیوەی راست پاڵ بەخوێنەوە دەنێت بۆ سی یەکان ئەوەش بۆ وەدەست هێنانی ئۆکسجین و رزگاربوونە لەدوانۆکسیدی کاربۆن. هەرچی نیوەی چەپیشە پاڵ بەخوێنی ئۆکسجێنراوەوە دەنێت بۆ تێکڕای بەشەکانی لەش.

لولەکانی خوێن سێ جۆرن، خوێنبەر، خوێنهێنەرو مولوولەکانی خوێنن. خوێنبەرەکان فرمانیان گواستنەوەی خوێنە لەدڵەوە بۆ شانە جیاوازەکانی لەش، ئەو خوێنبەرانەی کەتیرەکانیان لە ٠,١ ملم بچوکترە پێیان دەوترێت خوێنبەرۆچکە، ئەم لولانەی خوێن لەشانەکاندا بچوک و بچوکتر دەبنەوە تا لەکۆتایدا موولولەکان پێکدەهێنن، ئەمانەیش لولەخوێنی ئەوتۆن کە بەوردبین دەبینرێن، پێکهاتەی شێوە تۆڕین و کاریان پێکەوە بەستنەوەی خوێنبەرۆچکەکانە بەخوێنهێنەرۆچکەکانەوە، سەرەڕای ئەوە موولولەکان جێگای ئاڵوگۆڕی گازو خۆراکی

هەرسـکراو پاشماوەکـانی زینـدەکردارەکانن لـەنێوان خـوێنو شانەکانی لەشدا.

خوێنهێنەرۆچـکەکان لەئـەنجامی کۆبوونـەوەو یـەکگرتنی موولولـەکان پێکـدەهێن خۆشـیان یـەك لەگـەڵ یـەك پێـك دەگـەنو لەکۆتایـدا خوێنهێنـەرەکان پێکـدەهێنن، هەرچـی خوێنهێنەرەکانیشـن لولـەی خـوێنی وەهـان کـە خـوێنی کـەم ئۆکسجین لەشـانەکانەوە بـۆ دڵ دەگێڕنـەوە(بـەڵام لەسـی‌یەکانەوە خوێنی ئۆکسجێنراو بۆ دڵ هەڵدەگرن).

گۆڕانەکانی پیری:-

دڵ سیستەمێکی لێدانی سروشتی هەیە، کە لێدانـەکانی دڵ رێکدەخات، لەپیراندا دەشێت هەندێ بەشـی ئـەم سیستەمە ببنـە شانەی ریشاڵیو چەورییان تێدا بنیشێت. لێدەرە سروشتیەکەی دڵ-کەلێنە گوێچکەلە گرێ- گۆڕانی ئەوتۆی تێدا وەدی دێت کە بەهۆیـەوە لێدانـەکانی دڵ خاودەبنـەوە، دیـارترینی ئـەو گۆڕانانـە لەناوچـوونی ژمارەیـەك لەخانـەکانی ئـەم لێـدەرە سروشـتیەیە. گۆڕانەکانی پیری لەدڵـدا دۆخێکـی وا دەرەخسێنن، کە هێڵکاری کارەبـایی-نـەواری دڵ-بـۆ کەسـێکی ئاسـاییو تەندروسـتی پـیر جیاوازبێـت وەك لەپێگەیشتوویەکی تەندروست. سـەرەڕای ئـەوە لێـدانی نائاسـایی دڵ یـان شـێواو لـە لێدانـەکانی دڵـدا(نۆرەدڵـێ) رەوشـێکی بـڵاوە کـە لەوانەیـە لەنەخۆشـیەکی دڵـەوە سەرچـاوەی گرتبێـت. پەیـدابوونی مرەمـرِی دڵ دیسـان لەپیرانـدا بـەهۆی رەقبوونی زمانەکانی دڵەوەدیاردەیەکی بڵاوە، هەروەك زیادبوونی

قەوارەی دڵ بەتایبەتی گەورەبوونی سکۆڵەی چەپ گرفتێکی ناباو نییە، لەم بارەدا دیواری دڵ ئەستور دەبێت لەئەنجامدا دڵ توانای راگرتنی بڕێکی تەواو لەخوێنی نامێنێت ئەگەر چی قەبارەکەشی زیادی کردووە.

شاخوێنبەر گەورەترینی خوێنبەرەکانەو لەسکۆڵەی چەپی دڵەوە سەرچاوەی گرتووە، ئەم بۆرییەی خوێن لەبەساڵاچووانداد رەق‌و ئەستور دەبێت‌و جیریەکەی لەدەست دەداتـ ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانی بەستەرەشانەکانی دیواری ئەم خوێنبەرە. ئەم دۆخەی شاخوێنبەر دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن‌و ئەستووربوونی ماسولکەکانی دیواری دڵ ئەوەش بۆخۆی لەئەنجامی قورس بوونی کاری دڵەوە لەو رەوشەدا گەشە دەکات. خوێنبەرەکانی تریش لەکاریگەری پیری وەدور نابن‌و ئەوانیش رەق دەبن.

پەستان وەرگرەکان، ئەو وەرگرە هەستیارانەی چاودێری پەستانی خوێن دەکەن لەکاتی هەر گۆڕانێکدا بەجۆرێکی وا کاردەکەن، کە یاریدەی مرۆڤەکە بدات لەهێشتنەوەی پەستانی خوێندا بەجێگیری، بۆ نمونە لەکاتی گۆڕانی شوێن‌و چالاکی لەشدا، بەڵام ئەو وەرگرانە هاوکات لەگەڵ بەساڵاچوون‌و پیربووندا ژمارەیان کەمدەکات، بەوەش مرۆڤی پیر رووبەڕووی کێشەی گۆڕانی پەستانی خوێن دەبێتەوە، بۆ وێنە توشی نزمەپەستانی خوێن دەبێت لەکاتی راست بوونەوەو هەستان‌و راوەستاندا، ئەمە دیاردەیەکی بڵاوەو رەنگە ببێتە هۆی گێژبوون.

فرەچەشنی و بەربلاوی نەخۆشی‌یەکانی دڵ لەپیراندا کارێکی کردووە، کە جیاکردنەوەی دەردەکانی پیری دڵ کارێکی ئاسان نەبێت، بەتایبەتی کە نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ یەکجار بلاون لەپیراندا بۆ نمونە ٥٠٪ی تێکڕای ئەو ئەمەریکیانەی لە ٦٥-٧٥ساڵی و ٦٠٪ی ئەوانەیان کە لە ٧٥ساڵ تەمەنیان تی‌پەڕیوە، ئەم نەخۆشییانەیان تێدا تێبینی کراوە.

ئەو گۆڕانانەی کە لەگەڵ پیریدا لەدڵ و لولەکانی خوێندا رودەدەن، وەك:

١ـ دڵ:

اـ شێوەی ئاسایی دڵ کەمێك دەگۆڕێت و ئەستوری دیواری سکۆڵەی چەپ کەمێك زیاد دەکات.

بـ فرمانی کرژبوونی دڵە ماسولکەکان بەباشی دەمێنێتەوە.

جـ رەقبوونی زمانەی تاجی دووانی لەنیوەی چەپی دڵدا.

٢ـ خێرایی لێدانی دڵ:

ا. زۆرترین ژمارەی لێدانەکانی دڵ لەخولەکێکدا کەم دەکات (١ لێدان بۆ هەر ساڵێك کەم دەکات).

بـ قەوارەی خوێنی پالنراو لەلایەن دڵەوە، لەخولەکێکدا هیچ گۆڕانێکی ئەوتۆی بەسەردا نایەت.

٣ـ لولەکانی خوێن:

خوێنبەرەکان هەتا تەمەنی پێگەیشتن بەتەواوی جیاوازبوونیان بەسەردا نایەت، لەبەر ئەوە جیاکردنەوەی هەندێ قۆناغی کۆتایی جیاوازبوون لەو گۆڕانانەی کە لەگەڵ

بەسالاچـــوواندا روودەدەن، کـــارێکی گرانـــە. خوێنبـــەرە لاستیکی‌یەکان زیاتر گۆڕانیان تێدا تێبینی کراوە، بە بەراورد بەخوێنبـــەرە ماســـولکەییەکان. دەتـــوانین گۆڕانـــەکانی پـــیری لولەکانی خوێن بەگشتی و بەچەشنێکی سادە لە چەند خاڵێکدا کۆبکەینەوە.

ا- چـینی ناوەنـدی خوێنبـەرەکان-ناوەنـدە تـویَ-ئەسـتور دەبێت و سیفەتەکانی کشۆکی لاواز دەبێت.

ب- بەرگری لولەکانی خوێن دژ بەتێپەڕبوونی خوێن پیایاندا زیاد دەکات.

جـ- چوسـتی خۆیـە کۆئەنـدامی دەمـار، کـە بەرپرسـە لەرێکخستنی تیرەی لولەکان، دادەبەزێت.

د- دابـەزینی پەسـتانی خـوێن بەتایبـەتی لـەکاتی بـەپێوە وەستاندا.

هـ- دیـواری مولوولـەکانی خـوێن کـەمێك ئەسـتور دەبـن، لەئەنجامـدا خێرایـی ئـاڵوگۆڕکردنی خـواردنی هەرسـکراو بەپاشماوەی زیندەکردارەکان هەروەها ئاڵوگۆڕی ئۆکسجین کەم دەکەن.

گۆڕانەکانی پیری لەخوێندا :-

خوێن خۆی لەخۆیدا لەگەڵ تەمەندا دەگۆڕێت، بەسالاچوون و پیربـوون بەشـێوەیەکی ئاسـایی دەبنـە هـۆی ونبـوونی بەشـێك لـەتێکڕای ئـاوی لـەش لەئەنجامدا شلەی نێـو لولەخوێنـەکانیش کـەم دەبێتـەوە، بـەوەش قـەوارەی خـوێن بچـوکتر دەبێتـەوە،

سەرەڕای ئەوەش ژمارەی خڕۆکە سورەکانی خوێنو ئاستی هیمۆگلۆبین دادەبەزێت، کە ڕەنگە ڕێگا خۆشکەربێت بۆ کەشەنگ بوون هەرچی خڕۆکە سپی‌یە کانیشن لەئاستی ئاسایی خۆیاندا دەمێننەوە، ئەگەرچی ئەو خڕۆکە سپی‌یە تایبەتانەی لە دەزگای بەرگریدا کاردەکەنو گرنگن-لیمفە خانەکان- ژمارەو توانایان بۆ بەرەنگار بونەوەی بەکتریاکان کەمدەکات.

گیروگرفتە باوەکان:-

١ـ نزمە پەستانی خوێن لەکاتی هەستانو ڕێك ڕاوەستاندا، هەروەها بەرزە پەستان لەزۆرینەی پیراندا تێبینی دەکرێت.

٢ـ ڕەقبوونی دیواری خوێنبەرەکان لەئەنجامی نیشتنی پارچەی چەوری لەدیواری ئەو لولانەدا گەشە دەکاتو سەرئەنجام تەسك دەبنەوەو ئەگەری گیرانی یەکجارییان زیاد دەکات.

٣ـ نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکانی دڵ، کە ڕەنگە بەدڵ وەستان کۆتایی بێت.

٤ـ سنگە دڕێ، کە بریتیە لەئازاری سنگو رووبەرێکی بەرتەسکی دەوروبەری، دەگەڕێتەوە بۆ ناهاوسەنگیەك لەنێوان بڕی ئۆکسجینی گەیشتوو بەماسوولکەکانی دڵ بە بەروارد لەگەڵ بڕی ئۆکسجینی داواکراویان پێویست بۆ ئەم ماسولکانە.

٥. هەناسە کورتی لەکاتی کارکردندا، دەشێ لەگەڵ سنگەدڕێ روبدات، یان بەمردنی بەشێك لەماسولکەکانی دڵ یان دڵەوەستێ کۆتایی دێت.

٦. شێواوی لێدانەکانی دڵ(نۆرەدڵێ)

٧. دڵە سستێ، دەشێت بەهۆی کەم خوێنی کەسی پیربوو یان تەنانەت بەهۆی هەوکردنەوە، وەك سی یە سۆ سەرهەڵبدات، دڵەسستێ دەردێکی پیری بڵاوە، بەشێوەیەك لەو کەسانەی ٧٥ساڵی تەمەنیان بەڕێکردووە ڕێژەکەی (١٠) هێندەی ئەوەیە کە لەپێگەیشتوواندا دەبینرێت.

٨. نەخۆشی زمانەکانی دڵ، تەسکبوونەوەی زمانەی سیانی شاخوێنبەر بلاوترین جۆری ئەم نەخۆشییانەیە لە بەساڵاچووواندا، توێژینەوەکان لەسەر جەستەی قوربانیەکان ئەوە نیشان دەدەن کە ٤-٦٪ی هەموو ئەوانەی تەمەنیان لە(٦٥)ساڵ زیاترە ئەم نەخۆشییەیان هەیە.

٩. دەکرێت کەم خوێنی ڕووبەڕووی پیران بێتەوە وەبەهۆی بەد خۆراکی، هەوکردنە درێژەخایەنەکان و نکردنی خوێن لەڕێگای جۆگەی هەرسەوە یان بەهۆی ئاڵۆزبوونی نەخۆشی ترەوە ڕوبدات.

١٠. گیروگرفتەکانی تری دڵ و لولەکانی خوێن، وەك:

ا. نەخۆشی لولە چێوەی یان پەریەکان دەبێتە هۆی ئازاری ناوبەناو لەپەلی خوارەوەدا لەکاتی ڕۆیشتندا.

ب. فراوان بوون و درێژو پێچاوپێچ بوونی خوێنهێنەر بەتایبەت لەپەلەکانی خوارەوەدا.

جـ. مەینی خوێن: هەوکردنی دیواری خوێنهێنەر لەگەڵ دروست بوونی مەیوویەك لەو بەشەی خوێنهێنەرەکەدا کە

هـــەویکردووە، یـــان دروســـت بـــوونی مـــەیووی لەخوێنهێنـــەرە قوڵەکاندا.

خۆپاراستن:

دەتوانرێـــت یاریـــدەی کۆئەنـــدامی ســـوڕان بـــدرێت لـــە کەمکردنەوەی مەترسییەکانی پیریدا، بۆ ئەو مەبەستە دەکرێت رەچاوی ئەم هەنگاوانەی خوارەوە بکرێت.

١. فاکتەرە مەترسی دارەکانی نەخۆشی‌یەکانی دڵ، وەك بەرزە پەستانی خوێن، بەرزی ئاستی کۆلیسترۆڵ، شەکرە، قەڵەوی‌و جگەرەکێشان پێویستە بەپێی توانا دەستیان بەسەردا بگیرێت.

٢ـ خواردنێکی تەندروست‌و گونجاو بۆ دڵ کە بڕێکی کەم چـــەوریيە تیرەکـــان‌و کۆلیســـترۆڵی تێـــدابێت، وەکێشـــی لـــەش پێویستە کۆنترۆڵ بکرێت.

٣ــ بایەخـــدان بەئامۆژگاریـــەکانی پزیشـــکی چارەســـاز بـــۆ چارەسەری بەرزەپەستانی خوێن، بەرزی ئاستی کۆلیسترۆڵی خوێن، یان شەکرە.

٤. چالاکی وەرزشی‌و جوڵە بەشێوەیەکی مام ناوەند رێگایەکە بـــۆ هێشـــتنەوەی دڵ‌و تێکـــڕای ئەندامـــەکانی تـــری لـــەش بەتەندروستی، ئەو کەسانەی کە لەسەر بەرنامەیەکی رێکوپێك وەرێگـا پێـدراو لەلایـەن پزیشـکەوە، وەرزش دەکـەن، چـەوری لەشیان کەمترەو بەوەش پەستانی خوێن‌و نەخۆشییەکانی دڵیش تیایانـدا کـەمتر تێبینـی دەکرێـت وەك لەوانـەی وەرزش ناکـەن‌و هەرەمەکی دەجوڵێن.

سەرەڕای ئەوە وەرزش ڕێگا لەقەڵەوی دەگرێت و یاریدەی خەڵکانی نەخۆش بەشەکرە دەدات بۆ دەست بەسەراگرتنی ئاستی گلوکۆز لەخوێندا. هەروەك توانا شاراوەکان دەپارێزێت لەبەرزترین پلەیانداو فشاری دەرونیش کەم دەکاتەوە.

٥- ئەو پیرانەی کە توشی دابەزینی پەستانی خوێن دەبن لەکاتی هەستان و راوەستاندا وە لەبنەرەتدا بەرزە پەستانی خوێنیان نیە، دەتوانرێت بەبێ بەکارهێنانی دەرمان دەست بەسەر ئەو گرفتەیاندا بگیرێت، ئەگەر هاتوو نەخۆش پەیرەوی ئەم سێ خاڵەی کرد:

ا. هەوڵبدات بەهێواشی هەستێت.

ب. بڕێکی زیاتر خوێ لەخواردندا وەربگرێت.

ج. لەکاتی نووستندا سەری بەرزتربێت.

بەڵام ئەو کەسە بەتەمەناچووانەی کە لەراستیدا لەگەڵ ئەم دۆخەدا بەرزەپەستانی خوێنیشیان هەیە پێویستیان بەهەڵبژاردنێکی ژیرانەو وردی دەرمانێکی دژە بەرزەپەستان هەیە بۆ کەمکردنەوەی سکاڵاکانیان. پێویستە لەمیز رونکەرەوەکان(کلۆرسایازاید، ترای ئەمتریت) دورکەونەوە.

گۆڕانەکانی پیری لەگورچیلەکان و کۆ ئەندامی میزدا

Aging changes in the kidneys and "
"urinary system

گورچیلەکان خوێن دەپاڵێون و لەپاشماوەی زیندە کردارەکان رزگاری دەکەن بەفڕێدانی لەگەڵ شلەی زیادەی لەشدا بۆ دەرەوەی لەش لەشێوەی میزدا. گورچیلەکان دەورێکی گرنگ دەگێڕن لەهاوسەنگ کردنی کیمیایی لەشدا. ئەمانیش وەك ئەندامەکانی‌تر لەگەڵ بەساڵاچووندا لەجێبەجێ کردنی فرمانەکانیاندا لاوازو سست دەبن. کۆئەندامی میز، میزەجۆکان‌و میزەڵدان‌و میزەڕۆ دەگرێتەوە. کۆنترۆڵکردنی میزکردن‌و توانای هێشتنەوەی میز لەمیزەڵداندا دەشێت کاری لێبکرێت بەهۆی ئەو گۆڕانانەی کە لەماسولکەکانی میزەڵداندا رویان داوەو بەهاوکاری لەگەڵ گۆڕانەکانی کۆئەندامی زاوزێ.

گۆڕانەکانی پیری:

کاتێك گورچیلەکان بەساڵدا دەچن، ژمارەی یەکەکانی پاڵاوتن کەپێیان دەوترێت گورچیلۆچکەکان کەم دەکەن، ئەم یەکانە پاشماوە مادەکان لەخوێن دەپاڵێون. سەرەڕای ئەو پاڵێوەرانە تێکڕای شانە چالاکەکانی گورچیلە بەشێوەیەکی گشتی کەم دەکەن، ئەو لولانەی خوێن کە خوێن بەگورچیلەکان دەگەیەنن دەشێت رەقببن بەوەش تێکڕایی پاڵاوتنی خوێن خۆی لەکەمی دەدات، لەلایەکی ترەوە دیواری میزەڵدان لەگەڵ تەمەندا کۆمەڵێ

گۆڕانی دیاری تێدا دەبینرێت وەك كەمبوونەوەی توانای كشانی دیوارە ماسولكەییەكەی ئەوەش بۆخۆی بەهۆی جێگا گرتنەوەی شانە كشۆكەكانی ئەو پێكهاتە دەبێت بەشانەی ریشاڵی رەق، سەرەڕای بێهێزبوونی ماسولكەكان، هەموو ئەمانە كاریێ دەكەن كە میزەڵدان لەكاتی میزكردندا بەتەواوی خاڵی نەكرێتەوە.

لەپیاواندا میزەڕۆ بەهۆی گەورەبوونی رژێنی پرۆستاتەوە لەوانەیە بەربەستبكرێت. لەكاتێكدا لەژناندا ماسولكە بێهێزبووەكان رێگا بەمیزەڵدان‌و كیلەك(زێ) دەدەن بۆ شۆڕبوونەوە بەرەو خوارەوە، كە دەشێت ببێتە هۆی گیرانی میزەڕۆ.

كاریگەری گۆڕانەكان :-

گورچیلەكان توانایەكی لەرادە بەدەریان هەیە. فرمانی گورچیلەكان لەبارودۆخی ئاسایدا بەرێك‌و پێكی بەڕێوە دەچێت لەكەسانی بەساڵاچووشدا، ئەگەرچی هەندێ جار زۆر بەخاوی كاردەكەن لەچاو گورچیلەكانی كەسێكی تەندروستی گەنجدا. بەڵام دەبێت ئەوە بزانین كە هەركاتێك كارو ئەركی گورچیلە زیادیكرد بۆ نمونە لەكاتی نەخۆشی‌و وەرگرتنی هەندێ دەرمان‌و دۆخی تری لەو چەشنە، ئیتر گورچیلەی بەساڵاچوو ناتوانێت وەك پێویست‌و بەچوستی ئەو ئەركانە بەجی بهێنێت.

گۆڕانەكانی گورچیلە لەكەسی پیربوودا كاریگەردەبن لەسەر توانای خەستكردنەوەی میزو گلدانەوەی ئاو، هەروەك وەڵامدانەوە بۆ گۆڕانەكانی وەرگرتنی شلەو خوێكان سست

دەبێت، بەوەش لەش زۆر سازو ئاسان وشك دەبێتەوە بەتایبەتی لەکاتێکدا، کە کەسانی پیر هەستی تینوێتیان لاواز دەبێت یان کاتێك ئەم مرۆڤانە بۆ خۆقوتارکردن لەئازارو گرفتەکانی میزەڵدان و میزکردن بڕێکی کەمتر شلەو ئاو دەخۆنەوە.

گیروگرفتە باوەکان:-

پیربوون مەترسی تێکچوونەکانی کۆئەندامی میز زیاد دەکات، لەوانە پەککەوتنی لەپڕی گورچیلەو سستی درێژخایەنی ئەو ئەندامەیە.

هەوکردنی جۆگەی میزو میزەڵدان لە بەساڵاچوواندا یەکجار بڵاون. بەشێکی ئەم گرفتانە دەگەڕێتەوە بۆ خاڵی نەبوونەوەی تەواوەتی میزەڵدان پاش میزکردن، هەروەها بۆ گۆڕانەکان لەهاوسەنگی کیمیایدا. گلدانەوەی میزو لەو لاشەوە ناتوانایی بۆ کۆکردنەوەی میز لەمیزەڵداندا کە گرفتێکی بڵاوی ئەم کۆئەندامەیە لەپیراندا، کارێکی وا دەکات کە میز بەئاسایی بگەڕێتەوە بۆ گورچیلەکان و ببێتە مایەی ئازاری توندو سامناکی گورچیلە.

شێرپەنجەی کۆئەندامی میز بەتایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات لە پیاوانداو شێرپەنجەی میزڵدان لەهەردوو توخمەکەدا نەخۆشی ترسناك و بڵاون.

گۆڕانەکانی کۆئەندامی میز بەنزیکی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو گۆڕانانەی کە لەگەڵ پیریدا لە کۆئەندامی زاوزێدا رودەدەن، بۆ نمونە پرۆستات بەشێکە لە کۆئەندامی زاوزێ لەپیاوداو

گەورەبوونی قەبارەکەی کەپێی دەوترێت گەورەبوونی پوختی پرۆستات، دەبێتە هۆی تێکدان و شێواندنی ژمارەی جارەکانی میزکردن و کۆنترۆڵ و توانایی راگیرکردنی میز. یان لەژنانـدا هەوکردنی هەندێ بەشی کۆئەندامی زاوزێ، وەك زێ(کیلەکەسۆ) رێگا خۆشکەر دەبن بۆ هەوکردنی میزڵدان.

گۆڕانەکانی پیری لەزیندە نیشانەکاندا

"Aging changes in the vital signs"

نیشانە زیندەکان نیشانەی گرنگن و هەریەك لەپلەی گەرمی لەش، خێرایی لێدانی دڵ خێرایی و تێکڕایی هەناسەو پەستانی خوێن دەگرنەوە. نرخە ئاساییەکانی ئەم نیشانانە لەگەڵ بەساڵاچووانیدا دەگۆڕێن.

گۆڕانەکانی پیری:-

لەگەڵ بەساڵاچووندا و لەئەنجامی ئەو گۆڕانانەی کە لەدڵدا رودەدەن تێکڕایی لێدانەکانی دڵ لەخولەکێکدا کەمدەبێتەوە هەروەك لەکاتی ماندوبوون و کارکردندا درەنگتر خێرایی لێدانەکان زیاد دەکات وە بەهەمان شێوە لەکاتی ئارامی و حەوانەوەدا درەنگتر دۆخە بنەرەتیەکەی خۆیان وەردەگرنەوە. هەرچی لولەکانی خوێنن وەك ئامارژەمان پێکرد، بەشێك لەجیریەکەیان ون دەکەن بەوەش تێکڕایی پەستانی خوێن لە ۱۲۰ملم جیوەوە بۆ ۱۵۰ملم زیاد دەکات.

٨٠ ٩٠

کاریگەری گۆڕانەکان:

لەدەست دانی چەوری ژێر پێست وادەکات کە هێشتنەوەی پلەی گەرمی لەش بەجێگیری کارێکی گران بێت هەر بۆیە زۆرینەی کەسانی بەساڵاچوو پێویستیان بەپۆشینی جلوبەرگی زیاتر هەیە تاکو هەست بەگەرم بوونەوە بکەن، لەلایەکی ترەوە ئەو گۆڕانانەی پێست کەدەبنە هۆی کەمکردنەوەی ئارەق

کردنــەوە وا لەکەســی پیربــوو دەکــەن، کــە توانــای بەرگــەگرتنی کارومانەوبوونی نەمێنێت، لەم بێ توانابوونەدا هۆکاری تریش وەك لاوازبـــوونی میکـــانیزمی وەڵامدانــــەوەی میشـــك بـــۆ کەمبوونــەوەی ئۆکســجین و زیــادبوونی ئاســتی دوانۆکســیدی کــاربۆن، بەشــدار دەبــن چــونکە ئــەم گرفتــەش دەبێتــە هــۆی زیادنەکردنی تێکرایی و قوڵی هەناسەدان لەکاتی پێویستدا.

زۆرینــەی بەساڵاچووان تێبینــی ئــەوەیان کــردووە کــە لــەکاتی هەستانە ســەرپێ و راســت بوونەوەدا ســەریان گێــژ دەخــوات، ئــەم دیــاردە بــەهۆی دابــەزینی پەســتانی خوێنــەوە دەبێــت، هــەروەها جگە لەوە ئەو دەرمانانــەی کــە لەبەساڵاچوواندا بــەکار دەهێنــرێن پــێ دەچــێت کاریگــەری بەرچــاویان هــەبێت لەســەر زینــدە نیشانەکان، بۆ وێنە، دیجیتاڵەکان (Digitalis)کە دیجۆکسین و دیجیتۆکسین دەگرنەوەو بۆ دڵە سستی بەکار دەهێنرێن وهەندێ دەرمانیتر، کە بۆ چارەسەری پەستانی بەرزی خوێن دەدرێن، وەك بیتــا بلۆکــەرەکان(B-Blockers)دەبنــە هــۆی خاوبوونــەوەی لێدانەکانی دڵ و دەرمانەکانی ئازار دەتوانن پرۆسەی هەناسەدان خاو بکەنەوە، رونکەرەوەکانی میزیش دەبنە هۆی نزمبوونەوەی پەسـتانی خـوێن و رێگـا خۆشـدەکەن بـۆ نزمـە پەسـتان لـەکاتی راوەستاندا.

گرفتە باوەکان :-

مــرۆڤ لــەم تەمەنــەی دوا قۆنــاغی ژیانیــدا لەمەترســییەکی زیاتردایــە بــۆ زیــادبوونی پلــەی گــەرمی لــەش، هــەروەك چــۆن

ئەگەرو مەترسی دابەزینی پلەی گەرمی لەش تیایاندا لەم مەترسی‌یە کەمتر نی‌یە. تا، نیشانەیەکی گرنگە لە نەخۆشی‌یەکانی بەساڵاچوواندا. زۆرجار تا، تەنها نیشانەی نەخۆشی‌یە بۆ چەند رۆژێك، بەڵام زۆرینەی پیرەکان لەکاتی توشبوونیان بەدرمێك جەستەیان بێ توانا دەبێت لەبەرزکردنەوەی پلەی گەرمی‌و دروستکردنی تادا، لەبەر ئەوە پلەی گەرمی نزم‌و دابەزینی نرخی زیندە نیشانەکانی‌تر بۆ ژێر مەودا ئاساییەکانیان، دەکرێت یاریدەدەربن لەدیاریکردنی توشبوون بەدرمەکان.

گرفتەکانی هاناسەدان زۆرن‌و هەناسە بەدەگمەن ئاسایی دەبێت، ئەگەرچی زۆرینەی خەڵکانی بەتەمەن پێویستە لەدۆخی ئاسایدا بەتوانابن لەهەناسەدان بەبێ گرفت.

گۆڕانەکانی پیری لە کۆئەندامی زاوزێی نێرینەدا

Aging changes in male reproductive "system"

لەگەڵ بەساڵاچووندا بەپێچەوانەی ژنانەوە، کە لەگەڵ تەمەنی نائومێدیدا لەپڕ توانای زاوزێیان نامێنێت، پیاوان گۆڕانکارییەکی وەها خێراو لەپڕ لەو توانایەیاندا نیشان نادەن، بەڵکو گۆڕانەکان وردە وردە بەهێمنی ڕودەدەن لەچوارچێوەی پرۆسەیەکدا کە هەندێ کەس ناوزەندیان کردووە بەوەستانی پیاوەتی(andropause)ئەم پرۆسە بریتیە لەگۆڕانکاری‌یە ئاساییەکانی پیری لەکۆئەندامی زاوزێی نێرینەدا.

گۆڕانەکان لەم کۆئەندامەی نێرینەدا بەشێوەیەکی سەرەتایی لەگونەکاندا ڕودەدەن، گونە شانە بارستاییەکەی کەم دەکات وەئاستی توخمە هۆرمۆنی نێرینە (تێستۆستیرۆن) وەکو خۆی دەمێنێتەوە یان زۆر هێواش دادەبەزێت. هەروەها دەشێت فرمانی هەستان و ڕەپبوونی چووك خراپ بێت. لەسەرێکی ترەوە ئەو لولەی کە تۆو دەگوێزێتەوە جیری‌یەکەی کەم دەبێتەوەو خێرایی بەرهەمهێنانی تۆویش کەمدەکات بەڵام لەهەمان کاتدا گونەکان هەر بەردەوام دەبن لە بەرهەمهێنانی تۆو بەو خێرایی‌یە. بەهەمان شێوە بڕبوخ، تۆواوە چیکڵدانەو ڕژێنی پرۆستات هەندێ لەخانەکانی رووکاری دەرەوەیان لەدەست دەدەن، بەڵام

هەر بەردەوام دەبن لە بەرهەم هێنانی ئەو شلەیەی یارمەتی ڕۆیشتنی تۆو دەدات.

لەبەرئەوەی هەندێك لەشانەی پرۆستات بەشانەیەکی ریشاڵی قەتماغە ئاسا جێگای دەگرێتەوە، بۆیە رژێنەکە لەگەڵ بەساڵاچووندا گەورە دەبێت، ئەم دۆخە پێی دەوترێت گەورەبوونی پوخت یان بێ مەترسی پرۆستات، ئەم نەخۆشییە زۆر بڵاوە بەجۆرێك ٥٠٪ی پیاوان دەبێت رووبەڕووی ببنەوە. گەورەبوونی پرۆستاتیش دەبێتە هۆی گیروگرفت لەکاتی میزکردن(میزە چوڕکێ)و هەروەها لەکاتی هەڵدانی تۆودا لەچرکەساتی ئۆرگازمدا. ئەوەی جێگای سەرنجە لەهەریەك لەژنانو پیاواندا گۆڕانکاریەکانی هەردوو کۆئەندامی میزو زاوزێ بەتوندی وابەستەن پێکەوە.

کاریگەری گۆڕانەکان:-

توانای پیاتندن لەپیاوێکەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە لەوەش زیاتر تەمەن پێوەرێکی باش نییە بۆ نرخاندنی توانای پیتاندن لەنێرینەدا، هەرچی پرۆستاتو فرمانەکانیەتی زۆر وابەستە نیە لەگەڵ ئەم توانایەدا، بەجۆرێك پیاو دەتوانێت ببێتە باوکی منداڵ تەنانەت ئەگەر رژێنی پرۆستاتیشی بەتەواوی لابرابێت. لەپیراندا قەوارەی شلەی هەڵدراو لەکاتی ئۆرگازمدا ئاسایی وەك خۆی دەمێنێتەوە، بەڵام ژمارەیەکی کەمتر تۆوە خانەی زیندوی تێدا دەبێت.

هەندێ لە بەساڵاچووان ئارەزوویان بۆ کاری سێکسی سست دەبێت، یان وروژانی سێکسی خاودەبێت و وەڵامدانەوەش ئەوەندە بەهێزو کاریگەر نابێت ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمکردنی ئاستی تیستۆستیرۆن، بەڵام دەشێت لەئەنجامی گرفتی دەرونی یان گۆڕان و کێشە کۆمەڵایەتیەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت، گرفتە کۆمەڵایەتیەکان وەك نەبوونی هاوسەر کە هاوبەشی ئارەزوەکانی کەسی بەساڵاچوو بکات. نەمانی ئارەزووی سێکسی دیسان پێدەچێت بەهۆی نەخۆشی یان دەردو درمی درێژخایەن و دەرمانەوە گەشە بکات، ئەگین بەساڵاچوونی سروشتی مەرج نی یە رێگا لەپیاوان بگرێت لەچێژ وەرگرتن لەپەیوەندی یە سێکسیەکانیاندا.

گیروگرفتە باوەکان:-

پەککەوتنی سێکسی لەزۆرێك لە بەساڵاچوواندا تێبینی دەکرێت، چووك کەمتر رەپ دەبێت وەتوانای هەڵدانی تۆواو کەم یان نامێنێت. بەڵام دەبێت ئەوە بزانین، کە ئەم پەککەوتنە بەزۆری ئەنجامی گیروگرفتی دەرونی و نەخۆشی یە هەناوییەکانە نەك تەنها بەساڵاچوونی ئاسایی، بەجۆرێك کە باوەڕ وایە نزیکەی ٩٠٪ی پەککەوتنی سێکسی بریتیبێت لە دەرئەنجامی نەخۆشی یە هەناویەکان. دەرمانەکان بەتایبەتی ئەوانەی بۆ چارەسەری بەرزە پەستانی خوێن بەکاردێن(B-Blockers) دەبنە هۆی بێتوانایی پیاوان بۆ رەپکردنی چووکدا، وەپاشانیش هێشتنەوەی چوکیان بەرەپی لەکاتی گانکردندا. نەخۆشی یەکانی

وەك شەكرە دەتوانن ببنە هۆی پەككەوتنی سێكسی، ئەگەر ئەمە رویدا زۆرجار دەتوانرێت چارەسەر بكرێت. لەبەر ئەوە هەركات پیاو گومانی ئەم گرفتەی كرد پێویستە پەنا بباتە بەر ئامۆژگارییەكانی چاودێری كەری سەرەتایی تەندروستی یان پزیشكی پسپۆڕی كۆئەندامی میزو زاوزێ.

گەورەبوونی پرۆستات وەك ئاماژەمان پێكرد دەبێتە هۆی پچرپچربوونی میزكردن(میزەچوركێ) ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ بەربەستكردنی بەشێكی ئەو جۆگەی كە لەمیزەڵدانەوە دێت(میزەڕۆ). هەروەك رێگا خۆشكەریش دەبێت بۆ توشبوونی كۆئەندامی میز بەدرمە جیاوازەكان. وەپرۆستات خۆشی لەمەترسی توشبوون بەدرمەكان دور نییە.

جگە لەشێرپەنجەی پرۆستات كە زۆر بەربڵاوەو یەكێكە لەهۆ سەرەكیەكانی مردنی پیاوان بەشێرپەنجە، دەشێت پیاوی بەساڵاچوو شێرپەنجەی گونی توشببێت، بەڵام ئەم دەردە زیاتر لەپیاوانی گەنجتردا دەبینرێت.

خۆپاراستن:

١ـ هەندێ گۆڕانكاری جەستەیی پەیوەست بەپیرییەوە وەك گەورەبوونی رژێنی پرۆستات تا ئێستا ناتوانرێت رێگایان لێ بگیرێت.

٢ـ چارەسەری گونجاو وپێش وەختی نەخۆشییەكانی وەك بەرزە پەستانی خوێن و شەكرە، كە هۆكاری گۆڕانگەلێكن لە

تەندروستی کۆئەندامی میزو زاوزێدا دەتوانێت رێگا بگرێت لە گیروگرفتە فرمانییەکانی ئەم کۆئەندامانە لە پیریدا.

٣ــ ئـەو پەککەوتنـە سێکسـییانەی بـەهۆی دەرمـان یـان نەخۆشـیـیەکی دیـاریکراوەوە سـەریان هەڵـداوە، زۆرینـەیان سەرکەوتووانە چارەسەر دەکرێن لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە.

٤ـ سست بـوونی ئـارەزووە سێکسـییەکان لەپیرانـدا زۆرجـار دەگەڕێنـەوە بـۆ هۆکـاریتر جگـە لەبەسالاچـوون، لەبـەر ئـەوە خۆپاراستن بەزاڵ بوون دەبێت بەسەر ئەو گرفتانەدا بۆ نمونە شێواوی باری دەرونی. ئەگین وەك پێشبینی یەك دەتوانین بڵێین توانایەکی سێکسی قایلکەر زۆر شیاوە لەپیراندا ئەگەر چالاکیە سێکسیەکانی لەنیوەی تەمەنیدا بەردەوام بووبێت.

گۆڕانەکانی پیری لە کۆ ئەندامی زاوزێی مێینەدا

Aging changes in female reproductive " "system

تەمەنی نائومێدی و گەشتن بەو تەمەنە یەکێکە لەپرۆسە ئاساییەکانی پیربوون لەژناندا. ئەم تەمەنە وادەی کۆتایی هاتنی تەمەنی زاوزێ و سەرەتای بێئومێدبوونە لەچیتر خستنەوەی وەچەی نوێ. هێلکەدانەکان چیتر هێلکە دانانێن و لەئەنجامیشدا سوڕی کەوتنە سەرخوێن دەوەستێت. زۆرینەی ژنان لەنزیکەی ٥٠ ساڵی تەمەندا دەگەنە ئەم وادەیە، ئەگەرچی ٨٪ی ژنان لەپێش تەمەنی ٤٠ ساڵییەوە دەگەنە ئەم سنورەی کۆتایی ژیانی زاوزێیان، بەپێچەوانەشەوە هەندێک لەژنان تەمەنی نائومێدی تیایاندا بۆ دەوروبەری ٥٥ساڵی دوا دەکەوێت. ئەوەی جێگای سەرنجە ئەو کچانەی زوتر باڵق دەبن لەوانەیە درەنگتر بکەونە تەمەنی نائومێدییەوە لەکاتێکدا ئەوانەی دڕەنگتر بۆیەکەمجار دەکەونە سەر خوێن زووتر دەگەنە ئەو تەمەنە. ماوەیەکی کەم بەر لەتەمەنی نائومێدی سوڕەکانی کەوتنە سەرخوێن زۆرجار لەڕووی کاتەوە بەنارێکی روودەدەن. لەدوای ئەو تەمەنەش پوکانەوەی لەسەرخۆی ئەندامەکانی زاوزێ دەست پێدەکات. منداڵدان قەوارەی بچوك دەبێت و ناوپۆشەکەی دەپوکێتەوە، دیواری زێ تەنك و لوس دەبێت لەگەڵ کەمبوونی ترشە دەردراوەکانی ناوپۆشە رژێنەکانیدا. لێوەکانی دەرچەی

دەرەوەی کۆئەنـدامی زاوزێ تـەنکتر دەبـن و گەشـەی تـوکی بـەر بەرەو نەمان دەچێت.

وەلأمدانــەوەی هێلکەدانــەکان و خــاوو ناتــەواو دەبێــت بــۆ هاندانەکانی هۆرمۆنی FSHو LHکە نوخامەرژێن دەریان دەداتە خوێنـەوە لەلایـەکی‌ترەوە ئاسـتی ئـەو هۆرمۆنانـە کەمـدەکات، بەوەش ئەو هۆرمۆنانەی کە لەلایەن هێلکەدانەکانەوە دەرپێـژرێت، وەك جۆرە جیاوازەکانی ئیستـرۆجین، پرۆجیسترۆن و پـرۆلاکتین ئاسـتەکەیان لەخوێنـدا دادەبـەزێت. ئـەم گۆڕانانـە لەئاسـتی هۆرمۆنەکانـدا دەبنـە هـۆی سـەرهەڵدانی گـۆڕان لەسـەراپای کۆئەندامی زاوزێی مێینەدا.

دیواری زێی کشۆکیەکەی بەرەو نەمان دەچێت، توندیەکەی لاوازو ئەستورییەکەی کەمدەبێتەوە، زێ خۆشی کورتتر دەبێت و دەردراوەکانیشـی کـەم و رونـتر دەبـن. شـانەکانی دەرەوەی کۆئەنـدامی زاوزێ دەپوکێنـەوە(لێوەکـان قـەبارەیان بچـوك دەبێتەوە)

کاریگەری گۆڕانەکان:-

ماوەیـەکی کـەم پـێش تەمـەنی نائومێـدی توانـای سك کـردن بـەپێی ئاسـتی هۆرمۆنـە پەیوەسـتەکان دەگۆڕێـت. کـاتێکیش دەڵێین ژنێك چۆتە تەمـەنی نائومێدی‌یەوە، کە بۆ مـاوەی سـاڵێك نەکەوتبێتـە سـەرخوێن، واتـە سـوڕی مانگانە روینـەدابێت. ئـەو سـکالأیانەی هاوکـات لەگـەڵ گەشـتنی ئـەم تەمەنـەدا دەکرێـت تێبینـی بکـرێن لەلایـەن کەسـی توشـبووەوە لەتونـدو تیژییانـدا

جیاوازن. زۆر لەو نیشانانە لە گۆڕانی ئاستی هۆرمۆنەکانەوە سەرچاوە دەگرن. ئەوەی جێگای باسکردنە تەنها ٢٠٪بۆ٣٠٪ هەموو ژنان لەگەڵ ئەم تەمەنەدا نیشانەو سکالاکان تیایاندا ئەوەندە توندە، کەوایان لێ بکات بەدوای چارەسەری پزیشکیدا بڕۆن.

گۆڕان لەشانەکانی مەمکدا دیسان وەك گۆڕانێکی پەیوەست بەو کۆئەندامەوە روودەدات. ژنێك لەوانەیە گۆڕان لەئارەزووە سێکسیەکانیدا وەدی بێت وەدەشێت ئامادەیی و وەڵامدانەوەی بۆ هورووژێنەرە سێکسیەکان کەمتربێت، بەڵام بەساڵاچوون رێگا لەژنێك ناگرێت لەتواناو چێژوەرگرتن لەپەیوەندی سێکسی، ئەگەرچی پوکانەوەی ئەندامە دەرەکییەکانی زاوزێی ژن لەوانەیە ببێتە هۆی نائاسودەگی و گانی بەئازار. زۆرجار هەندێ رەوشی وەك ئامادەیی هاوسەر، سکالاکانی وشك بوونەوەی زێ و هۆکارە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکان کاریگەرتر دەبن لەسەر وەڵامدانەوەو ئامادەگی ژنان و بۆ ئەنجامدانی سێکس وەك لەکاریگەری راستەوخۆی گۆڕانەکانی پیری.

گیروگرفتە باوەکان:-

١. ماسولکەکانی موسڵدان پشووە کرژبوونیان بێ تین و هێز دەبێت بەوەش زێ، مناڵدان یان میزەڵدان دەتوانن لەشوێنی خۆیانەوە دابکەون ئەمە پێی دەوترێت زێیە شۆڕبوونەوە، مناڵدانە شۆڕبوونەوە یان میزەڵدان شۆڕبوونەوە داکەوتنی هەریەك لەم پێکهاتانە مەترسی گیروگرفتی تری وەك دزەکردن و

دەلاندنی میز زیاتر دەکات. زۆربەی شۆڕبوونەوەکان دەتوانرێت چارەسەر بکرێن.

خوراندن و چارس بوون لەناوچەی زێدا بەهۆی تەکبوونی دیواری ئەو بەشەی سیستمی زاوزێی مێیەوە سەرهەڵدەدات، ئەم گرفتەش ناونراوە پوکاوە زێیەسۆ کەدەشێت پەیوەست بێت لەگەڵ زیادبوونی دەردراوەکانی زێ و ئازاری ئەو ناوچەیە لەکاتی میزکردندا، هەروەها پێشی دەوترێت زێیەسوێ پاش تەمەنی نائومێدی و دەگەڕێتەوە بۆ ناکارامەیی توخمە هۆرمۆنەکان لەمێدا. نائاسودەگی و ئازار لەکاتی گاندا گرفتی هەندێك لەژنانە زیاتر لەوەش وشکبوونەوەی ناوپۆشی زێ دەبێتە هۆی کرژبوونێکی لەپڕو توندو ئازار بەخشی ماسولکەکانی دەوری زێ لەکاتی ئەنجامدانی ئەم کردارەدا. لەژنانی لاودا ئەم دیاردەیە رەنگە بەهۆی ترس، یان بریندار بوونی زێوە روبدات.

دابەزین و لاوازبوونی ترشێتی زێ و بەو هۆیەشەوە زیادبوونی ژمارەی وردە زیندەوەرە ئاساییەکان مەترسی توشبوونی زێ بەدرمی هەوێنی(کەڕو)زیاتر دەکەن. هەروەك درمەکانی تر رەنگە ببنە هۆی زێیەسۆو ناوپۆشە سوێ منالدان. بەهەمان شێوە ئەگەری توشبوونی کۆئەندامی میز بەدرمەکان زیاترو زیاتر دەبێت.

هۆکاری گۆڕانەکان:-

هۆکانی بەباشی نەزانراون، بەڵام ئەو گۆڕانانە پەیوەستن بەکەمبوونەوەی بڕی ئیستڕۆجین کە لەلایەن هێلکەدانەکانەوە دروست دەکرێن و دەکرێنە خوێنەوە پێشتر لەباسی گۆڕانەکانی پیری لەئێسکدا لەوە دواین کە کەمبوونی ئاستی ئیستڕۆجین چۆن گرفتی کونۆچکەبوونی ئێسك لەژنانی پیردا دەسازێنێت.

ڕێگاگرتن و چارەسەرکردن:-

١ـ بەچەورکردنێکی تەواو بەیارمەتی چەورییە مادەیەکی لەئاودا توواوە دەتوانیت ڕێگا لەئازاردانی زێ بگریت لەکاتی ئەنجامدانی سێکسدا.

٢ـ بەکارهێنانی هۆرمۆنی ئیستڕۆجین یاریدەی هێشتنەوەی پێکهاتەی شانەکانی ناوەوەی زێ دەدات. زۆرجار گۆڕانە سێکسیەکان دەگەڕێنەوە بۆ هۆکاریتر جگە لەبەساڵاچوون، لەبەر ئەوە جێگا گرتنەوەی ئیستڕۆجینی لەش بەئیستڕۆجین لەشێوەی حەبدا دەتوانێت ڕێگا لەزۆرینەی ئەو سکاڵایانە بگرێت کە پەیوەندن لەگەڵ تەمەنی نائومێدیدا یان کەمیان دەکاتەوە، هەروەك لەمەترسی ئاڵۆزبوونی هەندێ گرفتی وەك کونۆچکەبوونی ئێسکەکان پارێزگاری دەکات. دەبێت لەهەمان کاتدا ئەوەش فەرامۆش نەکەین، کە چارەسەر بەجێگا گرتنەوەی هۆرمۆنەکان ڕەنگە کاریگەری نەویستراو نالەباری هەبێت وەك خوێنبەربوونی زێ، زیادکردنی مەترسی توشبوون بەشێرپەنجەی مەمك و نەخۆشیەکانی دڵ.

گۆڕانەکانی پیری لە مەمکدا :-

لەگـەڵ بەساڵاچـوواندا، مـەمکیش بـەرەو داڕمـان و پوکانـەوە ئاراسـتە دەکرێـت، شـانەو ژێرپێسـتە چـەوری لەدەسـت دەدات، بـەوەش تونـدی و قەوارەکـەی بـەرەو کـەمی دەچـێت. مەمکـە جۆگاکان ژمارەیان کەمدەکات. ئەم ئەندامە شیر رژێنـەی مرۆڤـی مـێ لەگـەڵ پیریـدا هێـزی پاڵپشـتی نامێنێـت بـەوەش تـەختبوو ولەژێر کاری کێشی بارستەکەیدا شۆڕو داهێڵراو دەبێـت، سـەری مەمك کەمێك بەرزتر دەبێتەوەو ئەو روبەرەی دەوری داوە تەسکتر دەبێتەوەو لەوانەیە هەر دیارنەمێنێت، وە مووەکانی چواردەوری دەوەرێن و نامێنن.

شـێرپەنجەی مـەمك بڵاوترینـی دەردە شـێرپەنجەییەکانە لەژنانـدا، زیـاد لـەوەش لەگـەڵ بەساڵاچـووندا مەترسـی ئـەم نەخۆشـییە بەشێوەیەکی بەرچاو زیـاد دەکـات، لەبەرئـەوە ژنـان پێویستە لەڕاستیدا مانگانە سەردانی پزیشك بکات تا پشـکنینی تایبەت بۆ مەمکیان ئەنجام بدرێت.

گۆڕانەکانی بەساڵاچوون لە هۆرمۆنەکاندا

"Aging changes in the hormones"

هۆرمـۆن مـادەی کیمیایی یـەو لـەجۆرە رژێنگەلێکـدا دروسـت دەکرێت و بۆناو لوکانی خـوێن دەردەدرێت، هـەر لەبەر ئەوە بەم رژێنانــە دەوترێــت کــوێرە رژێنــەکان. خــوێن هۆرمۆنــەکان دەگوێزێتەوە بۆ ئەندام و شانە وەرگرەکان، بەوەش هۆرمۆن کاری خــۆی لەســەر ئەندامــە وەرگرەکــە جێبــەجێ دەکــات. کــاری هۆرمۆنـەکان کـۆنترۆڵ و دەست بەسەراگرتنی چالاکی و گەشەی ئەندامەکانە، هەنـدێ ئەنـدامی لەش جگـە لـەم مـادە کیمیاییانـە دەزگای کۆنترۆلی خۆشیان هەیە.

لەگـەڵ بەساڵاچـوواندا گـۆڕانی سروشـتی لـەو میکانیزمانـەدا رودەدات، کە ئەندامەکان تێدا رێك دەخرێن و دەستیان بەسەردا دەگیرێـت، هەنـدێ شـانەی وەرگـر هەسـتیارییان بـۆ هۆرمـۆنی بەرپرس لـەکارو چالاکی یەکانیان، لاواز دەبێـت هـەروەك لەوانەیە بـڕی هۆرمـۆنی بەرهــەمهێنراو لەلایــەن رژێنەکــەوە کەمبێتــەوە. ئەگەرچـی زۆرجار بڕی هۆرمۆنـەکان کـەم یان زیـاد دەکات بـەڵام مانـەوەی هەنـدێکیان بـەبێ گـۆڕان تەنانـەت لەپیریشـدا شـتێکی سەیرو چاوەڕوان نەکراو نییە.

هۆرمۆنەکان پاش ئەوەی فرمانی خۆیان لەخانە وەرگرەکانـدا بـەجێ هێنـا تێکدەشکێنرێن و زۆر بەهێمنی مێتـابۆلیزم دەکـرێن. ئەوەی جێگای سەرنجە زۆر لەو ئەندامانەی (کوێرە رژێنـەکان)کـە

هۆرمـۆن دروسـت دەکـەن خۆشـیان هـەر بـەهۆی ئـەو مـادەوە کـە رژێنێکی‌تـر دەیڕژێنێـە خوێنـەوە رێکـدەخرێن، دیـارە ئـەم رێکخستنەش لەگەڵ پیریدا پێ‌دەچێت بگۆڕێت، بۆ وێنە رژێنێك کـە دەردراوەکـەی کـاری رژێنـی دووەم ئاراسـتە دەکات لەوانەیـە بڕێکی کەمتر هۆرمۆن دروست بکات وەك لـەوەی لـەتافی لاوێتیـدا دروسـتی کـردووە، یـان لەوانەیـە هـەمان بڕ بەرهـەم بهێنێـت بـەڵام خێراییەکی گۆڕاو لەکاتێکەوە بۆ کاتێکی‌تر.

گۆڕانەکانی پیری:-

ئـەو بەشـەی مێشـك کـە بەرپرسـە لـە دروسـتکردنی ئـەو هۆرمۆنانەی جڵەوی فرمانی پێکهاتەکانی تری کۆئەندامی کوێرە رژێنـەکانیان گرتـووە لـەرێگای کاریگەریـەکانیان لەسـەر نوخامـە رژێـن بەهایپۆسالەمەس(Hypothalamus)ناودەبرێـت. بـڕی ئـەو هۆرمۆنە رێکخەرانـەی لـەم ئەندامـەوە دەگاتـە نوخامـەرژێن لەگـەڵ بەساڵاچوواندا بەنەگۆڕی دەمێنێتەوە، بەڵام وەڵامدانەوەی کوێرە رژێنەکە(نوخامە رژێن) وەك پێویست نابێـت. بـۆ وێنـە هۆرمۆنێك هەیـە بـە بەرەڵاکـەی هۆرمـۆنی ملەقورتـە رژێـن یـان سـایرۆید ناوزەنـدکراوەو لەلایـەن هایپۆسالەمەسـەوە دەردەدرێـت، ئـەم دەردراوە بەرپرسـە لەهانـدانی نوخامـە رژێـن بـۆ دروسـتکردنی سـایرۆتۆپین یـان هانـدەری ملەقۆرتـە رژێـن. لەژنانـدا هۆرمـۆنی سـایدۆترۆپین بـەنزیکی بـەبێ گـۆڕان دەمێنێتـەوە، لەکاتێکـدا لەپیاواندا بەهۆی لاوازبوونی وەڵامدانەوەی نوخامە رژێنەوە بڕی ئەو هۆرمۆنە کەم دەکات.

نوخامە رژێن بۆخۆی لەنێو دەماخدایە بالاترین کوێرە رژێنی لەشی مرۆڤە لەڕووی فرمان و چالاکی یەوە. ئەم گلاندە لەنیوەی تەمەندا دەگاتە گەورەترین قەوارەی خۆی وەپاشان وردە وردە بچوك دەبێتەوە، رژێنەکە لەدوو بەش پێکهاتووە:

١- بەشی پشتەوە: ئەو هۆرمۆنانەی تێدا کۆدەکرێتەوە کە لەهایپۆسەلەمەسدا دروست کراون، خۆشی بەرپرسە لەدەردانی ئۆکسی تۆسین و ڤاسۆپرتیسین.

٢- بەشی پێشەوە: ئەو هۆرمۆنانە بەرهەم دێنێت کە کار لە ملەقۆرتە رژێن-رژێنی دەرەقی- توێکڵی سەر گورچیلە رژێن، هێلکەدانەکان یان گونەکان و مەمك دەکەن.

ملەقۆرتە رژێن لەملدایەو دەردانی ئەو هۆرمۆنانەی پێ سپێردراوە، کە جڵەوی میتابۆلیزمی خواردنیان لەئەستۆدایە. لەگەڵ پیربووندا ئەم رژێنە تۆپەڵ و گرێدار دەبێت. پرۆسەی میتابۆلیزم خاوتر دەبێت، ئەوەش لەئەنجامی دەردانی بڕێکی کەمتر لە هۆرمۆنی سایرۆیدەوە سەرچاوە دەگرێت. جێگای سەرنجە لەم ساتەدا تاقیکردنەوەکان بۆ فرمانی ملەقۆرتە رژێن ئاسایی لەمەودا ئاساییەکەی خۆیاندا دەمێننەوە سەرباری کەمبوونی هۆرمۆنەکە ئەم دیارەش دەگەڕێتەوە بۆ دابەزینی بارستەی لەش لەئەنجامی لەدەستدانی بەشێك لەماسولکەو ئێسکەکان.

پاراسایرۆید یان تەنیشتە ملەقۆرتە رژێنەکان چوار گلاندی وردن و دەکەونە دەوری ملەقۆرتە رژێنەوە لەملدا. هۆرمۆنەکانی

ئەم رژێنە کار لەئاستی کالسیۆمو فۆسفات دەکەن هەر لەو رێگایەشەوە کار دەکەنە سەر هێزو پتەوی ئێسکەکان، لەبەر ئەوە گۆڕانو دابەزینی ئاستی ئەم هۆرمۆنانە بەشدار دەبێت لە کونۆچکەبوونی ئێسکەکاندا.

ئنسولین ئەو هۆرمۆنەی لەلایەن پەنکریاسەوە وەبەردێت، دەچێتە ناو شوێنێکی دیاریکراو لەسەر دیواری خانە پێی دەوترێت شوێنی وەرگری ئینسولین، هەردوکیان وەك کلیلو قوفڵ کاردەکەن بەم شێوەیە یاریدەی شەکری کلکۆز دەدەن تا لەخوێنەوە بۆناو خانە بگوێزرێتەوەو وەك سەرچاوەی وزە بەکار بهێنرێت. ئاستی ئاسایی گلکۆز لەگەڵ بەسالاچووندا بەرزو بەرزتر دەبێتەوە بەجۆرێك بۆ هەموو(١٠)ساڵێك پاش تەمەنی(٥٠)ساڵی نزیکەی ٦-١٤ملگم بۆ هەر دەسی لیترێك لەخوێن، زیاد دەکات. ئەم زیادبوونەی ئاستی گلوکۆز لەئەنجامی لاوازبوونی هەستیاری خانەکان دەبێت بۆ کاریگەری ئینسولین بەهۆی لەدەستدانی ژمارەیەك لەوەرگرەکانی هۆرمۆنەکە لەدیواری خانەدا. لەبەر ئەو گۆڕانانە خەڵکانی بەسالاچوو پێویستە وەرزانە پشکنینی خوێن ئەنجام بدەن بۆ زانینی ئاستی گلوکۆز لەخوێندا، تا دڵنیابن کە لەقۆناغێکی زووی شەکرەدا یان بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێندا نین.

سەر گورچیلە رژێنەکان دەکەونە سەر گورچیلەکان، هەریەك لەم دوو رژێنە لەتویکڵو کرۆك پێکهاتوون. تویکڵ تویی دەرەوەیەو هۆرمۆنەکانی ئەلدۆستیرۆنو کورتیزۆل دروست

دەکات. ئەلدۆستیرۆن هاوسەنگی شلەو ئایۆنەکان رێکدەخات هەرچی کۆرتیزۆڵە هۆرمۆنێکی گرنگە لەوەڵامدانەوەی هەر جۆرە فشارێکدا هەروەك کاریگەرە لەمیتابۆلیزمی گلوکۆزو پرۆتین و چەوریدا هەروەها وەك دژە هەوکردن و دژە هەستیاربوون کار دەکات. دەردانی هۆرمۆنی ئەلدۆستیرۆن لەگەڵ تەمەندا بەرەو کەمی دەچێت ئەوەش هۆیەکە بۆ نزمە پەستانی خوێن لەکاتی گۆڕانی لەپڕی جێگادا، بەڵام دەردانی کۆرتیزۆڵ ئەگەرچی کەمدەکات، کەچی ئاستەکەی لەخوێندا بەنزیکی وەکو خۆی دەمێنێتەوە.

هێلکەدانەکان یان گونەکان دوو فرمان بەجێ دەهێنن:

١. توخمە خانەکان(تۆو یان هێلکە) دروست دەکەن.

٢. توخمە هۆرمۆنەکان بەرهەم دێنن، ئەم هۆرمۆنانە بەرپرسن لەدەرخستن و گەشەکردنی توخمە سیفەتە دووەمی‌یەکانی وەك گەشەکردنی مەمك و موی روخسار. لەگەڵ بەساڵاچووندا پیاوان هەندێجار رووبەرووی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی نێرینە- تیستۆستیرۆن- دەبنەوە هەروەك ژنان لەدوای تەمەنی نائومێدی ئاستێکی نزمتر لە ئیسترۆجین و هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن نیشان دەدەن.

کاریگەری گۆڕانەکان:-

هەندێ هۆرمۆن لەگەڵ پیربووندا کەم دەکەن، هەندێکی تریان بەنەگۆڕی دەمێننەوەو ژمارەیەکیشیان زیاد دەکەن. ئەو هۆرمۆنانەی کەم دەکەن وەك ئەلدۆستیرۆن، رێنین، کالسیتۆنین و

هۆرمۆنی گەشە. هەرچی ئەوانەی کە زۆر بەکەمی ئاستەکەیان بەهۆی کاریگەری پیرییەوە کەم دەکات، یان هەر ناگۆڕێت، هۆرمۆنەکانی ملەقۆرتە رژێن، هەروەها کۆرتیزۆل، ئینسۆلین، ئیپی نیفیرینو هۆرمۆنەکانی پاراسایدۆید،٢٥-هایدرۆکسیدی ڤیتامین-Dو تێستۆستیرۆن دەگرنەوە. هۆرمۆنی نۆرئیپی نیفرین، FsH، LHرەنگە لەگەڵ تەمەندا زیاتربن.

گۆڕانەکانی پیری لە کۆئەندامی دەماردا

" Aging changes in nervous system"

هەرچەندە گۆڕانی ئاسایی لە دەماغو کۆئەندامی دەماردا هاوکات لەگەڵ بەساڵاچووندا دەبینرێت، زۆرێك لەخەڵکی تێگەیشتنێکی چەوتیان هەیە لەمەڕ سروشتو مەودای ئەو گۆڕانانە. بڵاوترین بیروبۆچوونی هەڵە سەپاندنی وشەی خەڵەفانە بەسەر تێکڕای پیراندا، سەرەڕای ئەمە زۆر لەپیران گلەیی و گازەندەکانیان سەبارەت بەشێرزەبوونو شڵەژانیان بۆ پیریو تەمەن دەگێڕنەوە، ئەگەرچی لەراستیدا ئەو گرفتانە زۆرجار لە نەخۆشییەکەوە سەرچاوە دەگرن نەك پرۆسەی بەساڵاچوونی ئاسایی.

کۆئەندامی دەمار:

ئەم کۆئەندامە لەدوو بەش پێکهاتووە کە بریتین لە:

١- ناوەندە کۆئەندامی دەمار:-

ئەم کۆئەندامە پێکهاتووە لە دەماغ، کە مێشكو مێشکۆکەو لاکێشە مۆخ دەگرێتەوە هەروەها درکەپەتك، راگەیاندنە دەمارییەکان رێکدەخاتو دەست بەسەر جوڵەو بیرکردنەوەو هەڵسوکەوتدا دەگرێت.

٢ـ چێوە کۆئەندامی دەمار:-

ئەم بەشـە پێکهـاتووە لـەو دەمارانـەی دێـن بـۆ دڕکـە پـەتك و ئەوانـەی لێـەوە سەرچـاوە دەگـرن(دڕکـە دەمارەکـان) هـەروەها تێکڕای ئەو دەمارانە دەگرێتەوە کە بە بەشە جیاوازەکانی لەشدا بڵاوبوونەتـەوە. چێوە کۆئەنـدامی دەمـار دەمـارە ڕاگەیاندنەکانی هەسـت دەگەیەننـە ناوەنـدە کۆئەنـدام و لەوێشـەوە دەمـارە ڕاگەیاندنەکانی جوڵە دێننەوە بۆ ئەندامەکان.

گۆڕانە جەستەییەکانی کۆئەندامی دەمار:

واتـە ئـەو گۆڕانانـەی لـەخودی بارسـتەی کۆئەنـدامی دەمـاردا ڕودەدەن. لەگـەڵ پیربوونـدا دەمارەخانـەکان ژمارەیـان کـەمتر دەبێتـەوە، ئـەوەش دەبێتـە هـۆی پوکانـەوەی دەمـاغ و دڕکـە پـەتك هەروەك لەبەراورد کردندا دەتوانین تێبینی ئەوە بکەین کە کێشـی دەماغ بەچەشنێکی بەرچاو کەمیکردووە لەچاو زۆرترین کێشـیدا لـەکاتی لاویـدا. سـەرەڕای کـەمبوونی ژمـارەی دەمـارە خانـەکان، هەر خانەیەکیش لق و پۆپی کەمتری لێ دەبێتەوە، هەندێ خانەش بەرگ یان کیلانی تەوەرەکانیان، کە لەمادەیەکی ئاڵۆز لە پرۆتین و چەوری فۆسفۆرتینراو پێکهاتووە، وندەکەن ئـەم گۆڕانـەش کـارێ دەکات خێرایی تێپەڕینی دەمارە ڕاگەیاندنەکان کەم و خاوبێتەوە.

دوای ئـەوەی دەمارێـك ڕاگەیاندنـە دەمارێـك تێپـەڕ دەکـات، کـاتێکی کـورتی پێویسـتە بـۆ ئـەوەی ئامـادەیی وەرگرێتـەوە بـۆ تێپـەڕکردنی ڕاگەیانـدنێکیتر. لـەم مـاوە کورتـەدا دەمـار توانـای گواسـتنەوەی هـیچ دەمـارە ڕاگەیانـدنێکی نـییـە، ئەم مـاوە کاتیـە

پـێی دەوترێـت مـاوەی مـات بـوون، ئـەوەی دەمانـەوێت لێی ئاگاداربین درێژبوونەوەی ئەم ماوەیەیە.

بەرهەمە لاوەکیەکانی دەرئەنجامی پوکانەوەی دەمارەخانەکان لەوانەیە لەشانەی دەماغدا کۆببنەوە. لیپۆفیوسین کە بریتی‌یە لەبۆیە مادەیەکی نەتواوەو پێی دەڵێن بۆیە مادەی پیری لەژێر وردبینـی ئاسـایدا بەشـێوەی دەنکۆڵـەی قـاوەیی زەردبـاو لـەناو سـایتۆپلازمی خانـە دەمارییەکانـدا دەبینرێـت. ئـەم بۆیـە مـادە پاشماوەی لاوەکی و هەرس نەکراوی چەوری‌یە لەتوێکڵە دەمارە خانـەکانی دەماغـدا کۆدەبێتـەوە لەوانەیـە ببێتـە هـۆی خەڵـەفانی کەسی بەسالاچوو.

ئـەم گۆڕانانـە مـەرج نییـە لـەتێکڕای پیرانـدا روبـدەن هەنـدێ لەبەسالاچـووان کۆمـەڵێ گـۆڕانی زۆر لـەدەمارو دەماغیانـدا وەدی دێت، ئەمـە لەکاتێکدایە کـە ژمارەیـەك لەپیران گـۆڕانێکی یـەکجار کەم لەکۆئەندامی دەماریاندا دەبینرێت. هەرچەندە هەندێ گۆڕان پەیوەندی بەتێکچوونی کاری مێشکەوە هەیە، بەڵام بڕو جۆری گۆڕانــە جەســتەییەکان لەدەماغــدا بەشــێوەیەکی هەمیشــەیی پەیوەسـت نابێـت لەگـەڵ تێکچـوونی فرمانـەکانی ئـەم بەشـەی کۆئەندامی دەماردا.

کاریگەری گۆڕانەکان:-

هەنـدێك خاوبوونـەوە لـەبیرو یـادو توانـای ناسـینەوەو رامانـدا بەگۆڕانی ئاسایی پیربوون دێنە ژماردن. توێژینـەوەکان ئـەوەیان

پشت راست کردووە، کە راهێنانێکی مامناوەندی هۆش و جەستە یاریدەی هێشتنەوەی تواناکانی مێشك دەدات.

لەشە گۆڕانەکانی دەماغ بەشێوەیەکی ئاشکرا پەیوەندیەکی بەرچاوی نی‌یە بەتێکچوونی فرمانەکانی دەماغ و دڕکە پەتکەوە، گۆڕانەکان لەتوانای بیرکردنەوە ناسینەوە، رامان و فرمانەکانی تری عەقڵ و هۆش بڵاون لەپیراندا، بەڵام ناتوانرێت راستەوخۆ بگێڕدرێنەوە بۆ پوکانەوە گۆڕانەکانی تری بەساڵاچوون لەدەماغدا. ئەمە لەکاتێکدایە کە نوشوستی و تێکچوونی هەر دەمارێك دەشێت کار لەهەستەکانی مرۆڤی پیر بکات، پەرچەکردارەکان لاوازدەبن یان هەر نامێنن گۆڕان لەم کردارانەدا گیروگرفتەکانی جوڵەو سەلامەتی زیاد دەکەن، بەپێچەوانەوە هەندێك پەرچەکردار کە زوو لەکاتی لەدایکبووندا ئامادەبوون و پاشان لەدرێژەی گەشەو پێگەیشتندا ونبوون، وەك مژینە پەرچە کردار لەکاتی مژینی مەمکی دایکدا، لەوانەیە جارێکی‌تر لەکۆتایی پیریدا پەیدا بێتەوە، وەك گۆڕانێکی ئاسایی بەساڵاچوون یان لەئەنجامی تێکچوونی دەماری وەك نیشانەیەکی ئەو دەردە دەردەکەوێت.

بڵاوترین گیروگرفتەکانی کۆئەندامی دەمار لە بەساڵاچوواندا بریتین لە وورێنە، خەڵەفان و لەدەستدانی توانای بیرکردنەوەو بیرکەوتنەوەو ناسینەوە ئەمانە گۆڕانی ئاسایین و هاوکات لەگەڵ پیریدا گەشە دەکەن، ئەگەرچی دەشی بەهۆی دارمان و نوشوستە تێکچوونی دەماغەوەبێت وەك لەکاتی نەخۆشی ئەلزایرمەردا.

سەرباری ئەمانە نەخۆشی تر هەن، کە لەدەماغدا وەدی دێن دەبنە هۆی گۆڕانکاری دیار لەبیرکردنەوەو هەڵسوکەوتدا، بۆ وێنە بەزۆری هەر جۆرێکی توشبوون بەدرمەکان لە بەساڵاچوواندا بەتوندی دەیان شڵەژێنێت. زیاتر لەمەش هۆکارگەلێکی بەربڵاو بۆ تێکچوونی کاتی لەبیرکردنەوەو هەڵسوکەوتدا هەن گرنگترینیان بریتیە لە بەدرێکخستنی گلوکۆزو میتابۆلیزم لە نەخۆشی شەکرەدا. گۆڕانی ئاستی گلوکۆز لەخوێندا دەکرێت ببێتە هۆی تێکچوونی بیرکردنەوە.

گۆڕان لەبیرکردنەوە، بیرکەوتنەوە یان هەڵسوکەوتدا بەگۆڕانی گەورە دادەنرێت، بەتایبەتی ئەگەر بەشێوەیەکی تێبینی کراو جیاوازبوو لەشێوەکەی پێشوتری یان کاریگەری هەبوو لەسەر شێوەی ژیانی.

خۆپاراستن:-

گۆڕانکاری لەبیرکەوتنەوەو رامان و بیرکردنەوەو توانای جێبەجێ کردنی ئەرکەکان و...پێویستە لەگەڵ چاودێری تەندروستیدا باسی لێوە بکرێت بەتایبەت ئەگەر ئەو سکالایانە لەپڕ یان لەگەڵ نەخۆشی و سکالای تردا سەریان هەڵدا. جگە لەمە هەندێ بەڵگە هەن جەخت لەسەر ئەو راستی یە دەکەن کە چالاکی جەستەیی و هۆشی یارمەتی دەر دەبن بۆ هێشتنەوەی توانا بیرمەندییەکان، وەك بیرکردنەوەو لێکدانەوە...... . بۆ نمونە خوێندنەوەو ئەنجامدانی یارییەك کەپشت بە بەکارهێنانی زیرەکی و بیرکردنەوە ببەستێت... هەروەها وەرزش و جوڵەی

بەردەوام و ئاسایی ئەمانە هەموو یارمەتی هێشتنەوەی مێشک دەدەن بەکارامەییەکی شیاو.

بۆیەی پیری:-

لەدواساڵەکانی تەمەندا دەنکۆڵەی بۆیەی قاوەیی زەردباو لەخانە جیاوازەکاندا دەردەکەوێت بەتایبەتی لەدڵە ماسولکە، لوسە ماسولکەو نیوانەخانە جیاوازەکاندا، هەروەها لەهەندێ رەوشی کۆنیشانی بەد مژینی خواردندا لە کۆئەندامی هەرسیشدا دەبینرێت، بۆ نمونە لەنەخۆشی هەستیاربوونی بۆ گەنم لیپۆفیوسین لە لوسکە ماسولکەکانی دیواری ریخۆڵە باریکەو سورێنچك و بەبڕێکی کەمتریش لەگەدەو کۆلۆندا تێبینی دەکرێت. توێژینەوەکان ئەگەری ئەوەیان کردووە کەموکوڕی ڤیتامینE بەرپرسبێت لەم دۆخە.

ئەم بۆیە لەدڵە ماسولکەدا، لەبەشی ناوەندی خانەکاندا لەدەوری جەمسەرەکانی ناوك کۆدەبێتەوە، ئەگەر هاتوو نیشتن و کۆبونەوەی ئەم بۆیە مادە هاوکات لەگەڵ لەدەستدانی ماسولکە فایبەرەکاندا گەشەی کرد، ناودەبرێت بە(پوکانەوەی قاوەیی) سەرەڕای ئەم ئەندامانە لەجگەریشدا، دەنکۆڵەی بۆیەی هاوشێوە لەخانەکاندا دەبینرێت، هەروەك لە دەمارەخانەکانی توێکڵی مێشکیشدا گەشە دەکات، بەڵام ئەم بۆیە مادانە بەقورساییەکی زیاتر لە دەمارەخانەکانی مێشکدا دەبینرێت لەهەندێ نەخۆشی وەك خەڵەفاندا کە بریتیە لە نەخۆشی پیران.

گۆڕانەکانی پیری
لە هەستەکاندا

"Aging changes in the senses"

لەگەڵ بەساڵاچووندا هەستەکانی بینین، بیستن، بۆنکردن، چەشتنو هەستی بەرکەوتن لاواز دەبن. گۆڕانکاری‌یە هەستیەکان کاریگەری یەکجار گەورەیان لەسەر شێوازی گوزەران دەبێت، دەکرێت گیروگرفت لەبەردەم تێکەڵاوی‌و چێژ وەرگرتن لەچالاکیەکانی گوزەراندا بخولقێنێت، هەروەك دەبێتە هۆی لەدەستدانی پەیوەندی‌یە کۆمەڵایەتیەکان لەکاتێکدا رێگا خۆشکەر دەبن بۆ هەستکردن بەجودایی.

هەر هەستێك زانیارییەکانی تایبەت بەخۆی بەشێوەی جیاواز لەدەوروپشت وەردەگرێت، پاشان دەیانگۆڕێت بۆ دەمارە راگەیاندنو بۆ دەماغ دەگوێزرێنەوە، لەوێ دەست بەجێ بۆ هەستێکی پڕ مانا وەردەگێڕدرێت. هەموو یەکێکیش لە ئەندامەکانی هەست پێویستیان بەکەمترین بڕی هاندان هەیە بێ ئەوەی هەستکردن بێتەدی. ئەم هاندانە پێی دەوترێت دەسپێکە هاندان یان سرێشۆڵد، لەگەڵ پیربووندا ئاستەکەی بەرزتر دەبێتەوە، واتە بۆ بەدیهێنانی هەست لەئەندامێکی دیاریکراوی هەستدا(بۆ وێنە گوێ؟ پێویست بەبڕێکی زیاتر هاندان(دەنگ) هەیە بۆ ئەوەی ببێتە هۆی دروستبوونی هەستو هەستکردن(بیستن). گۆڕان لەهەستەکاندا دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانە جەستەییەکان لە ئەندامەکانی هەستدا(چاو، گوێ، لوت...)

ھەستەکانی بیستن و بینین زۆر بەکاریگەری گۆڕانیان تێدا وەدی دێت بەڵام ئەمان و ھەستەکانی تریش ئەگەرچی لەگەڵ بەساڵاچووندا بگۆڕێن خۆش بەختانە زۆرینەی ئەو گۆڕانانە بە بەکارھێنانی ھەندێ ئامێر یان بەگۆڕانێکی کەم لەشێوەی ژیاندا قەرەبوو دەکرێنەوە.

بیستن(Hearing):-

گوێی مرۆڤ دوو فرمانی لەئەستۆدایە یەکێکیان بیستنەو ئەوی تریان ھێشتنەوەی ھاوسەنگی لەشە. کاتێك لەرینەوەکانی دەنگێك پەردەی گوێ دەلەرێننەوە وپیایدا بۆ گوێی ناوەوە تێ دەپەڕێت ئیتر لەوێ دەگۆڕێت بۆ دەمارە راگەیاندن و لەرێگای بیستنە دەمارەوە بۆ دەماغ دەگوێزرێتەوە، وەك وتمان لەوێ دەست بەجێ بۆ ھەستێکی تەواوی بیستن وەردەگێڕدرێت، بەم شێوە دەنگە کە وەك خۆی دەبیسترێت. ھاوسەنگی لەشیش لەلایەن بەشێکی گوێی ناوەوە دەستی بەسەردا گیراوە لەو بەشەدا جوڵەی شلەو موەکان دەست دەگرن بەسەر ھاندان و زانیاریدان لەبارەی ھاوسەنگی لەشەوە بەو دەمارەی کە بەرپرسە لەگواستنەوەی ئەو زانیاریانە بەمێشك و ھاوسەنگی لەش دەپارێزێت.

ھاوکات لەگەڵ ھەڵکشانی تەمەندا، پێکھاتەی گوێ پۆخڵ دەبێت، پەردەی گوێ ئەستور دەبێت و ئێسکەکانی گوێی ناوەوە(چەکوش، دەزگا، ئاوزەنگی) وەپێکھاتەکانی‌تر کاریان لێ دەکرێن، ئەمە وادەکات کە راگرتنی ھاوسەنگی لەش کارێکی

گران بێت. لەولاشەوە هەستی بیستن لاواز دەبێت بەتایبەتی بۆ دەنگە لەرەلەر بەرزەکان، زۆرتریش لەو پیرانەدا روودەدات کە بەشێکی تەمەنیان لەدەنگە دەنگ و ژاوەژاودا بەرێ کردووە. سەرەڕای ئەمە لەگەڵ بەساڵاچووندا تیژی بیستن رووەو لاوازی دەچێت ئەم دیاردە لەدەوروبەری(٥٠)ساڵیدا سەرهەڵدەدات لەئەنجامی ئەو گۆڕانکاریانەی لەبیستنە دەماردا گەشە دەکەن، هەروەها دەگونجێت لەئەنجامی لاوازبوونی توانای دەماغەوە بێت لەوەرگێڕانی دەمارە راگەیاندنەکانی دەنگ بۆ زانیارییەکی پڕمانا(بیستن). ئەوەشمان لەیاد نەچێت، کە رەقبوونی مۆمی گوێ یەکێکە لەبڵاوترین هۆکارەکانی تری تێکچوون و گرفتی بیستن، مۆمی گوێ لەگەڵ بەساڵاچووندا دەنیشێت و زیاتر رەق دەبێت. بەشێکی دیاریکراو لەلاوازبوونی هەستی بیستن حەتمی‌یەو هەردەبێت روبدات، نزیکەی٣٠٪ی تێکڕای خەڵك لەسەرو(٦٥)ساڵی بەرێکراوی تەمەنەوە گرفتی دیاریان لەبیستندا هەیە.

نەشتەرگەری یان ئامێرە ئەلکترۆنیەکان لەچارەسەری ئەو گۆڕانانە لەهەستی بیستندا دەشێت یاریدەدەرو سود بەخش بن ئەوەش بەنددەبێت لەسەر هۆکاری رەخسێنەری ئەو گرفتە، بۆ وێنە، لاوازبوونی هەستی بیستن بەهۆی گرفتی وەرگرو دەمارەوە، وەك زیان پێگەیشتنی گوێی ناوەوە، بیستنە دەمار یان دەماغ دەشێت چارەسەر بکرێن وەلەوانەشە هیچ وەڵامێکی چارەسەرەکان نەداتەوە.

بینین(Vision):-

هەستی بینین کاتێك دەکرێت، کە رووناکی لەرێگای چاوەوە دەکەوێتە سەر تۆڕەو پاشان بۆ تەزوی دەماری دەگۆڕدرێت، تەزوی دەماریش بەبینینە دەماردا بۆ ناوەندی بینین لە دەماغ دەگوێزرێتەوەو هەر لەو ناوەندەدا بۆ زانیارییەکی دروست دەست بەجێ وەردەگێڕدرێت. روناکی بەروکارە رونەکەی چاو(پەردەی چاو)دا تێدەپەڕێت، هەرچی بەشە رەشەکەی پێشەوەی چاوە بە بیلبیلە ناسراوەو کرانەوەیەکە بۆ ناوەوەی چاو، توانای فراوانبوون و بچوکبوونەوەی هەیە، هەربەم رێگایە بڕی ئەو روناکییە رێکدەخات کە دەچێتە ناوەوەی گوێ چاو. بەشە رەنگدارەکە(رەنگینە)ی چاو لەراستیدا رێکخەری ماسولکەیی قەبارەی بیلبیلەیە. لەناوەوەی گوێ چاودا شلەی تایبەتی هەیە کە بۆشاییەکەی پڕکردووە. لەبەشی پێشەوەی گوێ چاوو لەپشتی بیلبیلەوە پێکهاتەیەکی رونی جیر کەپێی دەڵێن هاوێنە جێگیربووە، فرمانی ئەم پێکهاتەیە کۆکردنەوەی ئەو تیشکە روناکیانەیە، کە لەبیلبیلەوە رێ دەگرن، تا بکەونە سەر بەشی پشتەوەی چاو(تۆڕە). تۆڕە ئەو بەشەی چاوە کە وزەی روناکی دەگۆڕێت بۆ ئەو تەزووە دەمارییەی لەرێگای بینینە دەمارەوە بۆ دەماغ دەگوێزرێتەوە.

هەندێ گۆڕانی پەیوەند بەپیری کە لەچاودا گەشە دەکەن لەپاش تەمەنی(٣٠) ساڵی دەست پێدەکەن، فرمێسکە رژێنەکانی بەساڵاچووان توانای بەرهەم هێنانی فرمێسکیان

کەمتر دەبێتەوە، لەمەشەوە وشک بوونەوەی چاو وەک گرفتێک سەرهەڵدەدات، بەڵام ئێستا بە بەکارهێنانی شلەی قەترەی چاو یان فرمێسکی دەستکرد ئەم گرفتە چارەسەر دەکرێت. نەک تەنها ئەم رژێنانە بەڵکو تێکرای پێکهاتەکانی چاو لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا گۆڕانیان تێدا بەدی دێت، پەردەی چاو هەستیاری خۆی لەدەست دەدات یان یەکجار لاواز دەبێت بەوەش رەنگە هەست بەبریندداربونی ئەم پێکهاتەیە نەکرێت. بیلبیلە تەسک دەبێتەوە بەشێوەیەک کە لەتەمەنی ٦٠ساڵیدا قەبارەکەی سێ‌یەکی ئەوە دەبێت کە لە ٢٠ساڵیدا هەیبووە، جگە لەمە توانای بیلبیلە بۆ گۆڕینی قەوارەکەی لەپێناو رێکخستنی بڕی روناکی لەشوێنێکی تاریک یان روناکیەکی بێزارکەردا بەرەو کەمی دەچێت. هاوێنە جیڕی‌یەکەی کەمترو شێوەکەی زەردو تەڵخ هەڵدەگەڕێت‌و بڵاوترین گرفتێک کە دروستی دەکات ئاوی سپی‌یە. چەوری‌یە شانەکانی دەوری گۆی چاویش، کە فرمانی پاڵپشتی کردن‌و بەهێزکردنی ئەم ئەندامەیان لەئەستۆ گرتووە، دەپوکێنەوە ئەوەش دەبێتە هۆی بەقوڵداچونی چاو. لەلایەکی ترەوە لاوازبوونی ماسولکەکانی دەوری گوێ چاویش کارێ دەکەن کە جوڵەو سوڕاندنی ئەم ئەندامە گرنگەی لەش کارێکی ئاسان نەبێت.

لەگەڵ پیریدا تیژی هەستی بینین بەرەو نەمان دەڕوات، بەڵام دەکرێت بە بەکارهێنانی چاویلکە یان هاوێنە قەرەبووی ئەم گۆڕانە بکرێتەوە. زۆرجار هەموو یەکێک لەسەرو تەمەنی

٥٥ساڵی یەوە بەلایەنی کەمەوە گەر بۆکاتێکی کەمیش بێت پێویستی بەچاویلکە دەبێت. ئەو بەساڵاچووانەی کە خراپ بوونی هەستی بینین تیایاندا ئەوەندە دەبێت کە چیتر نەتوانن لەجوڵەو هەڵس وکەوت کردندا پشتی پێ ببەستن نزیکەی ١٥-٢٠٪ی تێکڕای بەساڵاچووان پێکدەهێنن، جگە لەمە ٥٪ی پیران توانای خوێندنەوەیان بەهۆی گرفتی بینایی یەوە لەدەست دەدەن. ئەوەی جێگای سەرنجە بڵاوترین گرفتی بینایی لەپیراندا نەتوانایی چاوە لەچڕکردنەوەی روناکیدا، سەرەڕای ئەمە توانای خۆگرییان بۆ روناکی یە درەوشاوەکان نامێنێت و گرفتی گونجاندن و راهێنانیان لەگەڵ تاریکی و روناکیدا دەبێت. زۆرینەیان تێبینی ئەوەیان کردووە کە بیناییان لەرۆژدا هیچ گرفتێکی لەبەردەم رۆشتن و گەرانیاندا دروست نەکردووە لەکاتێکدا لەشەودا ئەو توانایەیان نامێنێت ئەوەش لەئەنجامی لەدەستدانی توانایی گونجاندن و راهاتنەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەگەرچی بوونی گرفتی ئەوتۆ لەبینیندا بۆ رۆشتن و هەڵس وکەوت لەشەودا دەشێت یەکەم نیشانەی بوونی ئاوی سپی بێت لەچاودا.

جیاکردنەوەی رەنگی سەوز شین رەنگە لەهەندێ خەڵکدا لەهەر تەمەنێکدا بێ کارێکی گرانتربێت وەك لەجیاکردنەوەی رەنگی سورو زەرد. هەر لەبەر ئەمە زۆربەی بەساڵاچووان بە بەکارهێنانی رەنگە دژە گەرمەکان(سور، زەردو، پرتەقاڵی) لەماڵەوە دەکرێت یارمەتی بدرێن بۆ ناسینەوەی شوێنی

شتەکان. وەبۆ ئاسانکردنی چالاکی‌یەکانی رۆژانەی ئەم مرۆڤانە. زۆر لەبەسالاچووان تێبینی ئەوەیان کردووە، کە لەکاتی بوونی روناکییەکی سوردا، بۆ نمونە لەژورێکی تاریکدا ئاسانتر دەتوانن ببینن وەك لەبەر روناکی‌یە ئاساییەکانی‌تر.

نەخۆشی‌یە بلاوەکانی چاو لەم کۆمەڵە مرۆڤەدا، کە ناکرێت بەگۆڕانی ئاسایی بەسالاچوون دابنرێن بریتین لەئاوی سپی، ئاوی رەش، داخورانی زەردەتەن، شەکرەو بەرزە پەستان لەتۆڕەی چاودا.

تام‌و بۆنکردن(Taste and smell) :-

هەردوو هەستی تام‌و بۆنکردن زۆر بەنزیکی لەگەڵ یەکدا گونجاون لەبەرئەوە پێکەوە باسیان لێوە دەکەین.

مرۆڤ نزیکەی(٩٠٠٠)چەشە گۆپکەی هەیە کە بەشێوەیەکی سەرەکی بەرپرسن لەهەستکردن بەتامەکانی شیرینی، سوێری، ترشی‌و تاڵی لەراستیدا زۆربەی تامەکان لەبۆنەوە دەتوانرێت هەستیان پێبکرێت. هەستی بۆنکردن لەو وەرگرانەوە دەست پێدەکات لە لینجە پەردەی لوتدا رێکخراون بۆنکردن‌و بەپلەیەکی کەمتریش هەستی چەشتن دەوری گرنگ دەگێرن لە بەدەستهێنانی دڵنیایی‌و چێژ وەرگرتن لەشتەکان. بەهۆی ئەم دوو هەستەوە دەتوانرێت هەست بەمەترسی‌یە دیاریکراوەکانی وەك خواردنی پیس بوو، گازە کوشندەکان، دوکەڵو....بکرێت. خواردنی بەتامیش وەك بۆنی خۆش دەتوانرێت بەهۆکارێکی

گرنگ بۆ بەهێزکردنی تێکەڵاوبوونی کۆمەڵایەتی چێژ وەرگرتن لەژیان بنرخێنرێت.

گۆڕانەکانی پیری لەهەستی چەشتن و بۆنکردندا بەئاشکرا دیاری نەکراون، بەڵام بەڵگە گەلێ هەن لاوازبوونی ئەم هەستانەی مرۆڤی بەساڵاچوو پشت ڕاست دەکەن. لەپاش تەمەنی(٤٠-٥٠)ساڵی لەژناندا و(٥٠-٦٠)ساڵی لەپیاواندا چەشە گۆپکەکان دەست بەلەناوچوون دەکەن، لەوەش زیاتر هەریەك لەو چەشە گۆپکانەش کەماونەتەوە وردە وردە بارستەکەیان بچووکتر دەبێتەوە. هەستیاری بۆ چوار تام(ترشی، تاڵی،شیرینی و سوێری) وادەردەکەوێت،کە هیچ گۆڕانێکی ئەوتۆی بەسەردا نەیەت هەتا پاش تەمەنی ٦٠ساڵیش، بەڵام لەکاتی لەدەستدانی ئەم هەستەدا(ئەگەر رویدا)، سەرەتا هەستی چەشتنی سوێری و شیرینی نامێنێت، هەرچی هەستی چەشتنی ترشی و تاڵییە بۆماوەیەکی زیاتر بەردەوام دەبن. سەرەڕای ئەمانە لەگەڵ بەساڵاچووندا لیکەڕژێنەکان بڕێکی کەمتر لیك بەرهەم دێنن ئەمەش دەبێتە هۆی وشك بوونەوەی دەم کەوادەکات مرۆڤی بەساڵاچوو بەزەحمەت خواردنی بۆ قووت بدرێت و پرۆسەی هەرسکردن ناکارامەترو گرفتی ددانەکان زیاتر بێت. هەرچی هەستی بۆنکردنە دەشێت لاوازبێت بەتایبەتی لەپاش تەمەنی(٧٠)ساڵییەوە. ئەوەش پێدەچێت لەئەنجامی نەمانی کۆتاییە دەمارییەکان بێت لە لینجە پەردەی لوتدا.

توێژینەوەکان لەمەڕ هۆکارەکانی لاوازبوونی هەستەکانی بۆن و چەشتن لەگەڵ تەمەندا ئەنجامی جیاواز یان تێبینی کردووە. هەندێ لەتوێژەرەوەکان دەڵێن بەساڵاچوون گۆڕانکارییەکی یەکجار کەم لەم هەستانەدا دروست دەکات وەگۆڕانەکان دەشێت بگەڕێنەوە بۆ نەخۆشی، جگەرەکێشان و کاریگەری فاکتەرە جیاوازەکانی ژینگە کە بەدرێژایی تەمەن کاریان کردووەو کاریگەرییان جێهێشتووە.

هەستەکانی بەرکەوتن، لەرینەوەو ئازار:-

هەستی بەرکەوتن بەئاگابوون لە لەرینەوەو ئازاریش دەگرێتەوە. هەریەك لەپێست، ماسولکە، ژێکان، جومگەو ئەندامەکانی ناوەوە وەرگریان تێدایەو بەهۆیانەوە هەست بە بەرکەوتن و ئازارو پلەی گەرمی دەکرێت. مێشکیش بڕو جۆری هەستی بەرکەوتن بۆ زانیاری تەواو وپڕمانا وەردەگێڕێ، هەروەها هەستەکە وەك ئاسودە بەخشێك، بۆ نمونە گەرمییەکی خۆش، یان دۆخێکی نائاسوودەخەر، بۆ وێنە گەرمییەکی بەتین و ناخۆش، یان هاوتا، وەك بەئاگابوون لەوەی کە دەستت لەروکارێك دەدەیت، وەردەگیرێت. دەرمان، نەشتەرگەری مێشك، گیروگرفت لەدەماغدا وشلەژان و هۆکاریتر دەتوانن ئەو وەرگێرانی هەستە لە دەماغدا بگۆڕن بەبێ گۆڕان لەبەئاگابوون لەهەستەکە، بۆ نمونە کەسێك هەست بەدۆخێکی پڕ ئازار دەکات و دەیناسێتەوە بەڵام نابێتە هۆی بێزارکردنی، وەك لەکەسێکی ئاسایدا. هەندێك وەرگریتر هەن کە زانیاریەکانی

سەبارەت بەشوێن و دۆخی ئەندامەکانی ناوەوە بۆ دەماغ دەنێرن، ئەگەرچی مرۆڤ خۆی لەوە بێئاگایە. بەڵام ئەوە یاریدەدەرێك دەبێت بۆ ناسینەوەی گۆڕانەکان لەبارودۆخی ئەو ئەندامانەدا، بۆ وێنە لەکاتی ریخۆڵە کوێرەدا.

زۆر لەتوێژینەوەکان ئەوەیان نیشانداوە، لەگەڵ بەساڵاچووندا هەستکردن بەئازار، لەرینەوە، سەرما، گەرما، پەستان و بەرکەوتن لاواز دەبن و کەمکردنە گۆڕانێکیان بەسەردا دێت، جا بڕیاردان لەوەی ئەم گۆڕانە دەگەڕێتەوە بۆ خودی پرۆسەی پیری، یان بۆ ئەو نەخۆشییانەی، کە لەپیراندا بڵاون، بڕیاردانێکی قورس و گرانە. پێدەچێت هەندێك گۆڕانی ئاسایی پیری بەهۆی کەمبوونی دەورانی خوێن بۆ-بەرکەوتنە وەرگرەکان- واتە ئەو وەرگرانەی هەستی بەرکەوتن وەردەگرن یان بۆ دەماغ و دڕکە پەتك سەرهەڵبدات. هەروەك کەموکوڕی خواردن وەك سیامین(ڤیتامین B)دەکرێت بێتەهۆی گۆڕان لەم هەستانەدا. هۆکارەکان هەرچی بن، ئەوە ئاشکرایە، کە زۆرینەی پیران هەستەکانی بەرکەوتنیان لاوازبووە. هەروەك لەپاش تەمەنی(٥٠)ساڵی زۆر لەخەڵکی هەستێکی کەمتریان هەیە بۆ ئازار. جگە لەمانە کەمبوونی تواناکان لە بەساڵاچوواندا بۆ دیاریکردنی لەرینەوەو بەرکەوتن و پەستان بوونەتە هۆی زیادبوونی مەترسییەکانی برینداربوون، وەك پەستانە برینەکان، هەروەك بەهۆی لاوازبوونی توانای هەستکردن و دیاریکردنی شوێنی لەش بە بەراورد لەگەڵ ئەو زەوییەی دەیەوێت لەسەری

ڕێگا بکات، مرۆڤی بەساڵاچوو ڕەنگە ڕووبەڕووی گرفتی ڕۆشتن‌و پێ‌دانان ببێتەوە. دەبێت ئەوەش بزانین کە هەندێك لەپیران زیاتر هەستیار دەبن بۆ بەرکەوتن ئەوەش دەگەڕێتەوە بۆ تەنکبوونی پێست بەتایبەتی لەکەسانی سەرو ۷۰ساڵی‌دا.

بەساڵاچووان لەڕووی دەروونییەوە

خەڵکانی بەساڵاچوو لەسنورێکی تێکچوونە دەماری یەکاندا دەناڵێنن کە دەشێت دیاریکردن و چارەسەریان کارێکی ئاسان نەبێت. گرنگترینی ئەو تێکچوونانە بریتین لە، خەمۆکی، شێتی و نەخۆشی یە دەرونی یە هاوشێوەکانی شیزۆفرینیا. خەڵکانی بەساڵاچوو توانای گونجانیان بەتایبەتی پاش لەدەستدانی خۆشەویستەکانیان بەهەمان شێوەی تافی لاوێتیشیان هەیە، کەچی لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە رووبەڕووی دڵەڕاوکێ و ترس ببنەوە. دڵەڕاوکێ و قەلەق بوون لەپیراندا تاڕادەیەك هێواش دەبێت یان دەشێت هاوکات لەگەڵ خەمۆکیدا دەرکەون. ترس بەتایبەتی ترس لەشوێنە گشتی یەکان زۆرجار لەئەنجامی پیاکێشان و رووداوەکانی لێدان و زەبر پێکەیشتنەوە پەرە دەسێنێت. دەشێت بەساڵاچووان بەردەوام بن لەنیشاندانی شێوازیەکانی کەسایەتییان ئەگەرچی پلەی ترس و خەمگینی و بێ ورەیی ئاسایی لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا دەبێت کەم بکەن.

خەمۆکی لە بەساڵاچوواندا:-

خەمۆکی بەشێوەیەکی گشتی لە کەسانی بەتەمەندا زیاترە وەك لەتەمەن ناوەنجیەکان. زۆرجار لەپیراندا ئەم نەخۆشی یە ناتوانرێت دەستنیشان بکرێت، هەروەك چارەسەرکردنیشی لەدیدی چاودێرە کۆمەڵایەتی یەکانەوە بۆ ئەم گرفتەی پیران شتێکی ناشیاوە، بەشێکی ئەم بیرکردنەوە لەو ئەگەرەوە سەرچاوەی گرتووە، کە دەڵێت خەمۆکی ئەنجامێکی دیاریکراوی

پیربـوونی ئاسـایی‌یە. بەپێچـەوانەی تەمـەن ناوەندی‌یەکانـەوەن کەسـی پـیری خـەمۆك کـەمتر ئـارەزووی دەربڕینـی ھەسـتی خۆکوژییـان ھەیە ئەگەرچی لەراستیدا لەمەترسی‌یەکی گـەورەی خۆکـوژی تـەواودان، ئـەم مرۆڤـە خەمۆکانـە زیـاتر ئـارەزوی سـکالاکردنی لەتێکچـوونی خـەو ھەیـە پێویسـتە لـەو جـۆرەی بێخـەوی جیاکرێتـەوە، کـە ئاسـایی لەگـەڵ بەسالاچـووندا دەبینرێـت. سـەرەڕای ئەمانـە ھەنـدێ نیشـانەی‌تر دەتوانرێـت ھەستیان پێ بکرێت، لەوانە:

١. نەمانی ئارەزوی خواردن بەھۆی دوو دڵی و قەلەق بوونەوە.

٢. دابەزینی کێشی لەش.

٣. زوبێداربوونەوە لە بەیانیاندا.

٤. کەشەنگ بوون.

٥. نەمانی ئارەزو وبێ ئومێدبوون

٦. نەمانی توانای تێکەلاوبوونی کۆمەلایەتی.

٧. لەدۆخێکی توندی نەخۆشی‌یەکەدا، خەیالاوی بوون وڕێنە کردنیش وەك ئەنجامێکی نەخۆشی‌یەکە دەردەکەون.

٨. جگە لەمانە پیری خەمۆك زۆر زوو ھەڵدەچێت.

ھۆکارەکانی خەمۆکی لە بەسالاچووواندا:-

فاکتەرە بۆماوەییەکان زۆر گرنگن، ئەگەرچی دیرۆکی خێزانی ئـەم بەسالاچـووانە کـەمتر ئـەرێ دەبێـت وەك لەنەخۆشـە لاوە خەمۆکەکان، بەواتایەکی‌تر کەسانێك، کە بۆ یەکەم جار لەپیریـدا توشی خەمۆکی دەبن بەزۆری فاکتـەری بۆمـاوەیی کـەمتر بەشـدار

دەبێــت، بــەڵکو زیــاتر وادەردەکــەوێت، کــە لەئــەنجامی نائاسـایی‌بوونی مێشـک و خـەیاڵ و بێئاگـابوون و خـراپ بـوونی هەستەکانەوە سەرچاوەی گرتبێت. جیاکردنـەوەی بەساڵاچووان لەکۆمــەڵ، بەتایبــەتی نــەمانی پەیوەندی‌یــە متمانــەدارەکان لەگەڵیانـدا، وا لـەم مرۆڤانـە دەکـات، کـە خـەمۆکی زیـاتر باڵیـان بەسـەردا بکێشـێت بەتایبـەتی کاتـێ هەسـت دەکـەن بـە لەدەسـت دانـی خۆشەویسـتی و بـەدبوونی بـاری تەندروسـتی و نـەبوونی دڵنیـایی ئـابوری. لـەبیرمان نەچـێت کـە لێکۆڵینـەوەکان ئامـاژە بەرۆڵی خەڵوەتگای پیران دەکەن لـەڕێگا خۆشـکردندابۆ خـەمۆکی بەجۆرێك کە ڕێژەکەی لەپیراندا دوو هێندە دەکات.

چارەسەر:-

هەردوو چارەسـەری جەستەیی و دەرونی کاریگەر دەبن، بەڵام لەبەساڵاچـوواندا کـەمتر بـەکار دەهێنـرێن. جیاکردنـەوەی پـیران لەکۆمــەل کــارێکی پێویســتە، هــەروەك زیــاتر نزیــك بوونــەوەی هەســت و هەڵســوکەوت لەگــەڵ ئــەم مرۆڤانــەدا بــۆ تێگەیشــتن لەپێویستی و گرفتەکانیان کارێکی گرنگ و ئەرکێکی مرۆڤانەیە.

دەرمانــەکانی وەك دژە خەمۆکی‌یــەکان لەچارەســەری ئــەم نەخۆشـی‌یە دەرونی‌یـەدا کاریگـەر دەبـن، بەچەشـنێك هـەمان ئـەو کارەی لەلاواندا دەیکەن لەپیرانیشدا بەجێی دێـنن، بەڵام بەهۆی بــوونی کاریگــەری لاوەکــی و تاڕادەیــەك ترســناکەکانیەوە، سودەکانی ئەم دەرمانانـە وەبەکارهێنانیان سنوردار کـراون. ئـەم

دەرمانانـە، بـۆ وێنـە مەترسـی دارن بەتایبـەتی لـەکاتی بـوونی کۆنۆچـکەبوونی ئێسـکەکاندا، کـە زیـاتر لەژنانـدا دەبینرێـت. هەرچـی دژە خەمۆکی‌یـە نوێکـانن وەك(SSRIs)دەرمـانی بـە بایـەخن‌و لەپیرانـدا بـەکار دەهێنـرێن، ئـەوەش بـەهۆی دڵنیـایی‌و بێزیـانی‌و نـەبوونی کاریگـەری لاوەکـی مەترسـی بەخشـەوە دەبێت.

گۆڕانەکانی پیری لە نوستندا

"Aging changes in sleep

نوســتن پێداویســتی بنــەڕەتی جەســتەیەو بــەو هۆیــەوە ئامـادەگی و سـازبوونی خـۆی دووبـارەو سـەرلەنوێ بـۆ هەنـدێك لەکارو فرمانەکانی خۆی نیشان دەداتەوە. سوری نوستنیش یـان خەو لـەماوەکانی خـەوی قـوڵ و خـەوی سـوکی بـێ خـەون بیـنین. لەگـەڵ جاروبـار ماوەکـانی خـەوبینینی چـالاك پێکهـاتووەو لەهـەر شەوێکدا چەند جارێك دووبارە دەبێتەوە.

لەگـەڵ هەڵکشـانی تەمەنـدا ئەگەرچـی کـاتی تـەواوی نوسـتن دەگونجێـت هـەر وەکـو خـۆی بمێنێتـەوە، بـەڵام زۆربـەی پـیران تێبینـی ئـەوەیان کـردووە کـە بەساڵاچـوون بۆتـە هـۆی تێکـدانی شێوەی خەوی نمونەییان هەروەها دەڵێن کاتێکی کەمتر لەسوڕی خـەودان و زۆرینـەی ئەوکاتـەی راکشـاون بـەئاگاو خەبەرن. پـیران بەئاســـانی خەونایانباتـــەوە(خـــەویان لێ ناکـــەوێت)هـــەروەك گواستنەوە لەنێوان نوستن و بێداربوونەوەدا لـەپڕ دەبێت ئـەوەش وایکـردووە کـە کەسـی بەساڵاچـوو هەسـت بـەوە بکـات، کـە لـەم سـاتەی تەمەنیـدا زیـاتر خـەوی سـوك بـووە، لەلایـەکی تـرەوە ئـەم مرۆڤانە کاتێکی کەمتر لەخەوێکی قووڵی بێ خەون بینیندا بـەرێ دەکــەن و بـــەتێکڕایی لەهـــەر شـــەوێکدا زیـــاتر لـــە چـــوارجار بەئاگادێنـــەوە ئەمـــە ســـەرەرای زیـــادبوونی داڵغـــەو خـــەیاڵی بێداربوونەوە. کەم بوونەوەی کاتی ماوەی خەوی قوڵ و هـەروەها هۆکارەکـانی تـری وەك پێویسـتی هەسـتان بـۆ چـونە سـەرئاوو

دڵـەراوکێ و نائاسـودەگی جەسـتەیی و دەرونـی کـە پەیوەسـتن لەگـەڵ نەخۆشـیە درێژخایەنەکانـدا، هـەموو بەشـدار دەبـن لـە سەرهەڵدانی گرفتی بێخەوی و بێداربوونەوە لە بەساڵاچوواندا.

کاریگەری گۆڕانەکان:-

تێکچوونی دۆخی ئاسایی نوستن و بەئاستەم خەوبردنـەوە گرفتێکی بێزارکەرە، بەڵام بەدەگمەن مەترسی دروست دەکات، بـــەهۆی خەوســـوکی و زیـــادبوونی توانـــاو جارەکـــانی بێداربوونـەوەوە. خـەڵکانی بەساڵاچوو تەنانـەت ئەگـەر تێکـڕای کـاتی خەویشـیان نـەگۆڕێت هێشـتا شـتێکی سـەیر نییـە ئەگـەر هەست بەبێ خەوی خۆیان بکەن. کەم یان بێخـەویش لەراستیدا هۆکـارێکی رێ خۆشـکەرە بـۆ سـەرهەڵدان و گەشـەی شـڵەژان و گرفتە دەرونی و دەماغییەکان.

گرفتە باوەکان:-

١ـ خـەوزڕان یەکێکـە لـە گیروگرفتـە زۆر بڵاوەکـانی نوسـتن لـە پیراندا.

٢ـــ تێکچـــوونەکانی تـــری خـــەو وەك خـــەو بردنەوەیـــەکی لەرادەبـەدەرو خـەواڵوبوون و زۆرخـەوی ئەشـێت لەهەنـدێك لـە بەساڵاچوواندا تێبینی بکرێت لەبری دۆخە پێچەوانەکانیان.

٣. وەستانی لەپڕو کورتی هەناسە لەهەندێك لەپیراندا، ئەگەر رویدا دورنییە ببێتە هۆی گرفتی سەخت و سامناك.

خۆپاراستن:-

بەساڵاچووان بەشێوەی جیاواز وەڵامی دەرمانەکان دەدەنەوەن لەبەر ئەوە ئەوە زۆر گرنگە پێش وەرگرتنی دەرمانی خەو راوێژ بەپزیشکی تایبەت بکرێت، لەراستیدا باشتروایە دەرمانی خەو بەکار نەهێنرێت ئەگەر بەکاریش هێنرا سەرباری پێڕەوکردنی ئامۆژگارییەکانی پزیشك پێویستە تەنها بۆ کاتێکی کەم لەسەری بەردەوام بێت. ئەگەر نا دەشێت هۆگری بۆ ئەو دەرمانانە یان کاریگەری ژەهراوی خۆی لە لەشدا بەجێبهێڵێت، وە رووبەڕووی گرفتی شڵەژان، ورینەو کاریگەری خراپی ترت بکاتەوە.

دەتوانرێت هەندێ بۆ گەڕانەوەی دۆخی ئاسایی خەو پەیڕەو بکرێت، لەوانە:

١. راهێنانێکی وەرزشی مامناوەند لەدوای نیوەڕۆ.

٢. دورکەوتنەوە لەخەوە نوچکێو سەرخەو شکاندن.

٣ـ دورکەوتنەوە لە ورپاکەرەوەکانی وەك کافین بەلایەنی کەمەوە ٣-٤ کاتژمێر بەر لەچوونە ناو جێگا. کافین لەچاو قاوەو هەندێ شلەمەنی تردا هەیە.

٤. ژەمێکی سوکی خواردن لەئێوارانـدا دەشێت یاریدەدەربێت بۆ ئەم مەبەستە. زۆر لەخەڵکانی بەساڵاچوو ئەوە دەزانن، کەشیری گەرم خەواڵویان دەکات. شایەنی ئاماژە پێکردنە شیر ترشێکی ئەمینی هاوشێوەی سرکەرەکانی تێدایە.

٥. هەوڵ بدە هەموو شەوێك لەهەمان کاتدا بچێتە نێو جێگاو بەیانیانیش لەیەك کاتدا بەئاگا بێیتەوە.

٦. جێگای نوستن تەنها بۆ نوستن و سێکسی بەکار بهێنرێت.

٧. ئەگەر لە(٢٠) خولەکی یەکەمدا پاش چوونە ناو جێگە یان بێداربوونەوە لەخەو نەتوانرا خەوبتباتەوە، لەجێگای نوستن هەستەو چالاکییەکی هێورکەرەوەی وەك خوێندنەوە یان گوێگرتن لەپارچە میوزیکێك ئەنجام بدە، هەرکاتیش هەستتکرد کە خەوالۆ بوویت، بگەڕێرەوە نێو جێگاو دووبارە هەوڵی نوستن بدەرەوە، دیسان گەر نەتتوانی تا(٢٠) خولەکی‌تر بنوویت هەمان کردار دووبارە بکەرەوە.

٨ـ مەی خواردنەوە بەر لەنوستن دەبێتە هۆی خەوالۆبوون، بەڵام هەوڵ بدە لێی دوربیت، چونکە مەی هۆکارێکە بۆ زیاتر بێداربوونەوە لە شەودا.

دەرمانزانی لە بەساڵاچووواندا

"Pharmacology in elderly"

ئەو گۆڕانە جیاوازانەی لەجەستەو ئەندامەکانی کەسی بەساڵاچوو دەردەکەون کاریگەری دیارییان هەیە لەدیاریکردنی رێگاکانی بەکارهێنانی هەندێك لە دەرمانەکان. گرنگترینی ئەو گۆڕانانە بریتین لە دووبارەو چەندبارە بوونەوەی نەخۆشی یە جیاوازەکان، گیروگرفتی خواردن، کەمبوونەوەی سەرچاوەی دارایی و گویرایەڵ نەبوون و تێنەگەیشتن لەچۆنیەتی بەکارهێنانی بری دەرمانی پێویست، ئەمیش بۆخۆی لەگەڵ هۆکاری ترەوە سەرچاوە دەگرێت.

گۆڕانەکانی پیری:-

١. گۆڕانەکان لەوەڵامدانەوەی لەشدا بۆ دەرمانەکان.

أ- مژینی دەرمان:-

ئەگەرچی ئەو دۆخەی پیری دەیخولقێنێت دەکرێت تێکڕای مژینی هەندێ دەرمان بگۆڕێت بەتایبەتی بەهۆی گۆڕینی خوەکانی خواردن و بەکارهێنانی هەندێ دەرمانی وەك دژە ترشەکان(Antiacids)، خاوکەرەوەکان(Laxatives)و هەروەها درەنگ خاڵی بوونەوەی گەدە لەپیراندا، بەڵام هێشتا بەڵگەیەکی ئەوتۆ نی یە لەسەر بوونی گۆڕانکارییەکی دیار لەمژینی دەرمانەکاندا لەم کۆمەڵە مرۆڤەی کۆمەڵگادا.

ب- دابەشبوونی دەرمان:-

بە بەراورد بەکەسانی تازە پێگەیشتوو خەڵکانی پیر بارستەی گۆشتی لەشیان کەمترە، رێژەی سەدی ئاوی لەشیان نزمترە، چەورییان زیاترە(بەراورد بەکێشی لەشیان)، سەرەڕای ئەمانە ئاستی ئەلبۆمینی پلازمای خوێن، کە وەك هەڵگری زۆرێك لە دەرمانەکان بەتایبەتی ترشەکان خزمەت دەکات، بەرەو کەمی دەچێت، هاوکات زیادبوونە گۆڕانێك لەئاستی ئەو پرۆتینەشدا دەردەکەوێت کە ئارەزووی گواستنەوەی دەرمانە تفتەکان دەکات هەموو ئەم گۆڕانانە دەبنە هۆی گۆڕانی بارستەی ژەمە دەرمانی پێویست.

ج- میتابۆلیزمی دەرمان:-

توانای جگەر بۆ میتابۆلیزم کردنی ژەمە دەرمان، ئەگەرچی هەندێ تاقیکردنەوەی کلینیکی باس لەوە دەکەن هەندێ دەرمان لەگیانەوەراندا زۆر بەهێواشی و تێکڕاییەکی کەمتر میتابۆلیزم دەکرێن، بەڵام لەمرۆڤدا پێناچێت گۆڕانێکی دیاری پەیوەند بەپیربوونی تێدا روبدات. هەندێجار گۆڕانی بچوك لەتوانای جگەردا بۆ میتابۆلیزمکردنی دەرمانەکان بۆ هۆکاریتر دەگەڕێنرێتەوە، بۆ وێنە لەوانەیە بەهۆی کەمبوونی دەورانی خوێن و لاوازبوونی توانای جگەر بۆ ساڕێژبوونەوە لەپاش برینداری، بۆ وێنە بەهۆی مەی یان جگەرەسوی پاڵاوتەییەوە، یان دەشێ بەهۆی پیرییەوە بێت، لەبەر ئەوە ئامادەگی نەخۆشییەکانی جگەر لەمێژووی نەخۆشی بەساڵاچووودا

پێویستە وەك زەنگی ئاگادارکردنەوە سەرنجی بدەین لەکاتی نوسینی ژەمە دەرمانی ئەو دەرمانانەی کە جگەر لەرێگای ئەم پرۆسەوە لەشیان لێ پاك دەکاتەوە. دەبێ ئەوەشمان لەبیر نەچێت، هەندێ نەخۆشی، وەك دڵە سستێ کە زۆربڵاون لەپیراندا هەروەها دۆخی تری وەك بەد خۆراك بوون کار لەفرمانی جگەر دەکەن، بۆ وێنە دڵەسستێ دەبێتە هۆی لاوازبوونی توانای جگەر بۆ مێتابۆلیزم کردنی دەرمان و لەلایەکی تریشەوە دەورانی خوێن بۆ جگەر کەم دەکاتەوە.

د- دورخستنەوەی دەرمان:-

ئەم کردارە لەگورچیلەدا جێبەجێ دەکرێت. لەبەر ئەوەی گورچیلە گرنگترین ئەندامە کە پرۆسەی پاکژکردنەوەی لەش و خوێن لەدەرمان ئەنجام دەدات هەر لاوازبوونێك لەتوانای سروشتی گورچیلەو فرمانەکانیدا جێگای گرنگی پێدانە. هاوتاف لەگەڵ پیربووندا لاوازبوونێکی پەیوەست بەو پرۆسەیەوە لەتوانای دەرهاویشتنی کریاتیندا تێبینی دەکرێت بەڵام ئەوەی جێگای سەرنجە ئەم گۆڕانە نابێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کریاتین لەخوێندا ئەوەش بەهۆی ئەو کەمکردنە دەبێت کە لەبەرهەم هێنانی ئەم مادەدا روودەدات وەك دەرئەنجامێکی پوکانەوەی بارستەی ماسولکەکان لەگەڵ بەساڵاچووندا. ئەم دیاردەیە لەدوو لەسەر سێی تێکڕای پیراندا دەبینرێت. ئەنجامی کردار یانەش لەم گۆڕانە زیادبوونی نیوە تەمەنی زۆر لەدەرمانەکانە لە پلازمای خوێنداو بەوەش ئەگەری

کۆبوونـەوەی ئاسـتێکی ژەهراویکـەری دەرمانەکـە زیـاتر دەبێـت بەتایبەتی ئەگەر ژەمە دەرمان لەقەبارە یان ژمارەی پێدانەکانی کەم نەکرێتەوە. جگە لەگورچیلەی سی‌یەکانیش لەدەرهاویشتن‌و پاکژکردنـەوەی لـەش لەهەندێ دەرمانـدا گرنگییەکی بەرچاویان هەیە، دیسان لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا توانای ئەم ئەندامانەش بـەرەو لاوازی دەچێت ئەمە جگە لـەوەی نەخۆشییەکان تێیانـدا زیادتر دەردەکەون ئەمانە کارێکی وادەکەن کەچیتر بەکارهێنانی هەندێ دەرمان لەپیراندا جێگای مەترسی بێت بۆ نمونـە دەرمانـە بێ‌هەستکەرەکان واتە دەرمانەکانی بەنج کردن.

٢- کاریگەری دەرمان لەسەر لەش:-

نەخۆشە بەساڵاچووەکان زیاتر هەستیار دەبن بۆکاری هەنـدێ دەرمـان لێکۆڵینــەوە تاقیکەییـەکانیش ئـەو راسـتییەیان پشـت راسـت کـردووە، کـە ئـەم نەخۆشـانە زیـاتر هەسـتیارن بـۆ هەنـدێ لەدەرمانە خەوێنەر(Hypnotics)و ئازار شـکێنەکان(qnalgesias). سـەرەڕای ئەمــە تاقیکردنــەوەکان لەهەنــدێ گیانــەوەردا ئــەوە نیشاندەدەن کە گۆڕانێکی راستەقینە لەسیفاتەکانی وەرگرەکانـدا هاوکات لەگەڵ سەرکەوتنی تەمەنـدا وەدی دێـت لێرەدا بـۆ زیـاتر روونکردنــەوەی بابەتەکــە هــەوڵ دەدەیــن دەرمانــەکانی هەنــدێ کۆئەندامی لەش بەجیاجیا باسبکەین.

١- دەرمانەکانی ناوەندە کۆئەندامی دەمار:-

مەبەسـت لـەو دەرمانەیـە کـە کـار لەسـەر دەمـاغ‌و درکەپـەتک دەکەن، ئەمانیش چەند گروپێك لەخۆدەگرن لەوانە:

أـ سڕکەر-خەوێنەرەکان:-

لەنموونـــە گرنگـــەکانی ئـــەم دەرمانانـــە بێنزۆدیـــازێپین‌و بـــاربیتیورەیتن(Benzodiazepine 8 Barbeturate) لـــە بەساڵاچووانداا یان راستتر بڵێین لەنێوان تەمەنی ٣٠بۆ٧٠ساڵی نیوە تەمەنەکەیان بەڕێژەی ٥٠-١٥٠٪ زیاد دەکات. زۆرینەی ئەم گۆڕانە لەپاش(٦٠)ساڵی گەشە دەکات، شکستە گۆڕانەکانی بەساڵاچوون لەجگەرو گورچیلەکاندا سەرچاوەی ئەم گرفتەن بەهۆی ناتواناییانەوە لەپاکژکردنەوەی خوێن لەو دەرمانانە. دیارە زیادبوونی نیوە تەمەنی دەرمانەکان هۆکارێك دەبێت بۆ سەرهەڵدانی گرفتی ژەهراوی بوون نیشانەی مەترسی‌دار وەك رۆیشتن بەناڕێك‌و پێکی‌و ماخۆلان.

بـ ئازار شکێنەکان:-

لەپیراندا گۆڕانی جیاواز لەوەڵامدانەوەی لەش بۆ هەندێك لەم دەرمانانە گەشە دەکات، بۆ وێنە کۆمەڵێك دەرمانی ئازارشکێن هەن بە(opioids)ناوزەندکراون‌و لەباری ئاسایی‌و لەتافی لاویدا کاریگەریـــەکی تاڕادەیـــەك هێمنیـــان هەیـــە لەســـەر کۆئەنـــدامی هەناســـە، بـــەڵام بەساڵاچـــووان زیـــاتر هەســـتیار دەبـــن بـــۆ ئـــەو کاریگـــەرە خراپـــەی ئـــەم دەرمانانـــە، وەك زانـــراوە ئـــەوەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شکستە گۆڕانانەی لە کۆئەندامی هەناسەو سییەکاندا لەگـــەڵ بەساڵاچـــوواندا دەردەکـــەون، لەبـــەر ئـــەوە پێویستە بەکارهێنانی ئەم ئازارشکێنانە بەئاگاوە بەکاربهێنرێت تا ئەوکاتەی پلەی هەستیاری نەخۆشی بەتەمەن دیاریدەکرێت.

جـ دژە خەمۆکی‌یەکان:-

ئـــەم کۆمەڵـــە دەرمانـــە لەچارەســـەری ژمارەیـــەکی زۆر لەنەخۆشــی‌یە دەروونییەکانــدا بەچەشــنێکی بــاش و بــڵاو بــەکار دەهێنرێن، هەروەها بەڵگەکان ئاماژە بەوە دەکەن، کە کاریگەری دەرمانــەکان لــە بەساڵاچووانیشــدا هــەروەك لاوانــە بــەڵام تــەنها جیاوازی زیاتر لەباربوون و سازی پیرانە بۆ کاریگەرە خراپەکانی ئەم دەرمانانە.

٢ـ دەرمانەکانی کۆئەندامی سوڕان:-

ئەو دەرمانانە دەگرێتەوە کە کار لەسەر دڵ و لولەکانی خوێن دەکەن، وەگرنگترینیان ئەمانەن:

أـ دژە بەرزە پەستانەکان:-

لەوڵاتانی رۆژئاوا ئەو کۆمەڵگایانەی تاکەکانیان بەرێژەیەکی زیـاتر خــوێ لەخواردنــدا بــەکار دەهێــنن، لەگــەڵ تەمەنــدا زیــاتر پەســتانی خــوێن وە بەتایبــەتی بەرزبوونــەوەی کــرژە فشــاری خوێنیـان تێـدا تێبینـی دەکرێـت، ئـەم زیادبوونەی فشاری خوێن زیاتر لەپاش تەمەنی(٥٠)ساڵی لەژناندا دەبینرێت.

بنەما سەرەکییەکانی چارەسەرکردنی ئەم گرفتە لەپیراندا هیچ جیاوازییـەکی نی‌یـە لـەوەی کـە لەلاوانـدا ئـەنجام دەدرێـت، بـەڵام وریــایی لێــرەدا بەئاگاییــە لــەو گۆڕانانــەی کــە لەکاریگــەری دەرمانەکـە لەسـەر لەشـی کەسـی بەساڵاچـوو وەهەسـتیاربوونی شـانەکانی پـیر بـۆ دەرمانـەکان رویانـداوە. بـۆ بەدەسـت هێنـانی دڵنیـایی دەکرێـت چارەسـەری نادەرمـانی، وەك کەمکردنـەوەی

کێشــی لــەشو قەڵــەویو ســنوردارکردنی بــەکارهێنانی خــوێ، پێشنیار بکرێت.

نزمبوونــەوەی نائاســایی ئاســتی پۆتاســیۆمو بــەرزبوونی ئاســتی گلوکــۆزو ئاســتی ترشــی یوریــك لەخوێنــدا لــەو دەرئەنجامانەن کە بەهۆی بەکارهێنانی دژە بەرزە پەستانەکانەوە لە بەساڵاچووواندا زیاتر ئەگەری دەرکەوتنیان هەیە، هەر ئەم گرفتانــەش بــۆ خۆیــان دەبنــە سەرچــاوەی گــەلێ دەردی مەترسیداریتر، وەك شێواوی لێدانەکانی دڵ-نۆرە دڵێ- جۆری دووەمــی شــەکرەو دەردەمیرانــە-گۆشــتگرە- لەبــەر ئــەوە بــەکارهێنانی دژە بەرزەپەســتانەکان لەپیرانــدا دەبێــت بــەپێی هەڵبــژاردنێکی وردو ژیرانــەی پزیشــکی پســپۆڕو شارەزا بێــت، بەتایبەتی کاتێك بەکارهێنانی هەندێ گروپ لەهەندێ نەخۆشی دیاریکراودا هەڵەیەکی کوشندەیە بۆ وێنە بەکارهێنانی بەربەست کــەرەکانی وەرگــری بێتــا(B-Blockers)لــەو نەخۆشــانەدا کــە نەخۆشییە بەربەرستکەرەکانی راڕەوی هەناسەیان هەیە کارێکی مەترســیدارە. لەکاتێکــدا بــەکارهێنانی بەربەســتکەرەکانی نۆکەندی کالسیوم(Ca+2 chanel Blockers)لەو بەساڵاچوونەدا بــۆ چارەســەری بەرزەپەســتانی خوێنیــان ســودبەخش دەبێــت. میسایل دۆپاو هایدرا لازین بۆ چارەسەری دۆخێکی توندی ئەم گرفتــەی کۆئەنــدامی ســوڕان واتــە بــەرزە پەســتان، دەرمــانی کاریگەرو لەهەمان کاتدا بێ مەترسین لەپیرانیشدا.

ب ــ ئـەو هۆکارانـەی کاریگـەری(ئـەرێ)یـان هەیـە لەسـەر کرژبوونی ماسولکەکانی دڵ:-

دڵەسستێ نەخۆشیەکی بڵاوەو دەرگایەکی مەرگە لە بەسالاچووانداو ئەم نەخۆشی یە ئەوەندە جێی مەترسی یە، کە رەنگە بۆخۆی وەڵامی ئەو پرسیارەبێت، بۆچی پزیشکەکان ئەوەندە گلایکۆسایدەکانی دڵ لەپیراندا بەکاردێنن؟

لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەرکەوت نزیکەی ٩٠٪ی کۆمەڵێک لەو بەساڵاچووانەی کە دەستبەرداری دەرمانی دیجۆکسین بوون هیچ سکاڵاو نیشانەیەکی دڵە سستێ تیایاندا سەری هەڵنەداوەتەوە. ئەمە ئەوە دەگەیەنێت، کە دەرمانەکە پێشتر بێ ئەوەی پێویست بێت وەرگیراوە. پێویستە ئەوەش بزانین کە توانای ژەهراوی‌یکردنی ئەم دەرمانە بەتایبەتی لە بەساڵاچووانداو ترسناکە لەکاتێکدا کە لەم تەمەنەدا مرۆڤ ئەگەری توشبوونی بەنۆرەدڵێ زیاتر دەبێت. دیجیتالیس(دیجۆکسین– دیجیتۆکسین) لەو دەرمانانەن کە بۆچارەسەری دڵەسستێ بەکاردەهێنرێن. نزمبوونەوەی ئاستی پۆتاسیۆم و مەگنیسیۆم هەروەها کەمبوونی خەستی ئۆکسجین لەخوێندا ورەقبوونی خوێنبەرە تاجی یەکانی دڵ، هەموو ئەمانە بەشدار دەبن لەزۆر دووبارە بوونەوەی ئەو شێواوی و نۆرەدڵێ یەی لە لێدانەکانی دڵدا. روودەدات لەئەنجامی کاریگەری دیجیتالیس. لەکاریگەرە خراپەکانی تری ئەم دەرمانە، کە کەمتر بڵاون وەك ورینەو

گۆڕانەکان لەبینین و تێکچوونی کوێرە رژێنەکان، ئەم گرفتانە هەموو لەپیراندا بڵاوترن وەك لەنەخۆشە لاوەکان.

٢ـ دەرمانە دژە میکرۆبییەکان:-

هەندێ گۆڕانکاری تایبەت بەپیری رێگا خۆشکەر دەبن بۆ فرە دووبارە بوونەوەی توشبوون بەدرمەکان لەم مرۆڤانەدا، وەك پێشتر ئامارەمان پێداوە رەنگە زیادبوونی توشبوون بەدرمەکان لەپیراندا بگەڕێتەوە بۆ لاوازبوونی بەرگری لەش. ئەوەی جێگای سەرنجە چارەسەر بەم دەرمانە لەپیراندا لەڕووی بنەما سەرەکییەکانی بەکارهێنانەوە هیچ جیاوازییەکی نیە لەوەی کە لەنەخۆشە لاوەکاندا ئەنجام دەدرێت. گۆڕان لەکاریگەری دەرمانەکان رەنگە بگەڕێتەوە بۆ شکستە گۆڕانێك لەفرمانی گورچیلەدا.

ئەو نەخۆشییانەی دەبنە هۆی پیربوون بەخێراییەکی زیاتر

١ـ کۆنیشانی پێش وەخت پیر دەرکەوتن:-

ئـەم کۆنیشـانە کۆمـەڵێ گرفتـی لـەخۆگرتووەو دەبێتـە هـۆی پێش وەخت پیربوون و کورتکردنەوەی ماوەی پێشبینی کراوی تەمەن دیـارترین جیاکـەرەوەی ئـەم نەخۆشـی یە دەگمەنـە بریتییـە لەخێرایی لەرادەبەدەری پرۆسەی پیربوون، بەشێوەیەك منـداڵانی توشـــبوو تێکـــڕای نیشـــانە رواڵەتیـــەکانی پیربوونیـــان تێـــدا دەبینرێـت، وەك روتانـەوەی قژ ـ کۆمبوونـەوەی پشـت و وشـك و چرچبوونی پێست. بەپێچەوانەی بەساڵاچوونی ئاساییەوە ئـەم کۆنیشـانە بەتونـدی و هـەرزوو دەبێتـە هـۆی گرفتـی سـەخت لەکۆئەنـدامی زاوزێـدا، بـۆ وێنـە دەبێتـە هـۆی نـەبوونی چـالاکی هێلکەدان یـان گونەکان کـە ئەمـەیش بۆخـۆی سەرچاوەی دەردی نـەزۆکی و هـەروەها نـەبوونی سـوڕی مانگانەیـە لەکچـاندا. ئـەم کۆنیشانە دوو جۆری سەرەکی دەگرێتەوە:

أــ کۆنیشـــانی هەچنیســـۆن گلیفـــۆر" Hutchinson-Gliford Syndrome" :

ئـەم جۆرەیـان بەشـێوەیەکی گشـتی پیربـوونی پـێش وەخـت وەبەردێنێت و دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای منداڵی.

بـ کۆنیشانی وێرنەر"Werners Syndrome" :-

ئەم دۆخەیان لە تەمەنی هەرزەکاری و سەرەتای پێگەیشتندا دەست پێدەکات.

ئەوەی جێگای سەرنجە هەردوو جۆرەکەی ئەم نەخۆشی یە بنچینەیەکی بۆماوەییان هەیە. ئەگەرچی بەتەواوی شێوەی کارتێکردنە بۆماوەییەکە لەکۆنیشانی هەچیسۆن-گلیفۆردا نەزانراوە، بەلام لێکۆڵینەوە نوێیەکان رونکردنەوەیان بۆ بنچینەی بۆماوەیی کۆنیشانی وێرنەر هەیە.

لەجۆری یەکەمدا منداڵی توشبوو پێستی رەق دەبێت، قژی دەرِوتێتەوە وەئەو دۆخانەی تریشی تێدا دەبینرێت کە هاوکات لەگەڵ بەساڵاچوواندا گەشە دەکەن، وەك نەخۆشییەکانی دڵ و گورچیلەو سی یەکان. بەهەمان شێوە جۆری دووەمیش گرفت لەپێستدا سازدەکات، قژ دەرِوتێتەوەو خوێنبەرەکان زۆر خێرا رەق دەبن.

ناوەندە کۆئەندامی دەمارو چالاکییەکانی رۆژانەی پشت بەفرمانی مێشك دەبەستێت، مێشکیش لەهەردوو جۆرەکەی نەخۆشی یەکەدا بەبێ زیان دەمێنێتەوە، بەتایبەتی ئەگەر بەهۆی رەقبوونی خوێنبەرەکانەوە توشی جەڵتەی مێشك نەبووبێت.

نیشانەکانی تری کۆنیشانی وێرنەر وەك ئاوی سپی چاو، پوکانەوەی ماسولکەکان وەزیادبوونی تێکڕایی توشبوون بەشێرپەنجەو دەرکەوتنی جۆری نابلوی ئەم دەردە کە لەنێو خەڵکی ئاسایدا زۆر دەگمەنن.

٢ـ کۆنیشانی داون "Dawn Syndrome" :-

ئەم کۆنیشانە زۆر بڵاوترە وەك لەکۆنیشانی پیرەدەرکەوتنی پێش وەخت. ئەم نەخۆشی‌یە دەبێتە هۆی گەشەکردنی شێوە نمونەییەکەی پیری لە پێگەیشتووان‌دا، وەك دەرکەوتنی نەخۆشی لولەکانی خوێن، زیادبوونی ئەگەری شێرپەنجەو روتانەوەی موو، دارمانی ئێسکەکان وەمردنی ناوادە. بەپێچەوانەی کۆنیشانی وێرنەرەوە ئەم نەخۆشی‌یە بەتوندی پەیوەند دەبێت لەگەڵ تێکدان و شێواندنی چالاکییەکانی ناوەندە کۆئەندامی دەمار، ئاسایی دەبێتە هۆی دواکەوتنی عەقڵ و لەدوایشدا ئەو گۆڕانانەی لەمێشکدا وەدی دێت رێگا خۆشکەر دەبێت بۆ دەرکەوتنی خەڵەفانی ئەلزایمەری.

"خواردن و بەساڵاچووان"

خۆراك بۆخۆی بەگەڵ رێگا لەگەڵ بەساڵاچوواندا کاردەکات و لەکۆتایی ژیاندا گەڵ گرفت و نەخۆشی دەخولقێنێت. ئەم رونکردنەوەیە هەوڵێکە بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە بەردەوامەی کە لەمەڕ خۆراك و پیری بەردەوام لەبەردەمماندا قوت دەبێتەوە: بۆ خۆراك گرنگە لەپیراندا، چۆن فرمانی هەرسکردن لەگەڵ بەساڵاچوواندا دەگۆڕێت پێویستی‌یە خۆراکی‌یەکان لەپیراندا چین؟

بۆچی خۆراك جێگای بایەخە لەپیراندا؟

بەهۆی هۆکارە فرە چەشنەکانی کۆمەڵایەتی، جەستەیی و سایکۆلۆژییەوە پێگەیشتووە بەتەمەنترەکان وادادەنرێن کە

کۆمـەڵێك کـرۆۆ بـن لەبـەردەم مەترسـی دیـاری گرفتـەکانی خواردندا. جا لەئەنجامی تێکچوونی شێوەی وەرگرتنی خۆراك بێت، یان کـەمبوونی بـڕی خۆراکی وەرگیراو لەلایـەن لەشـەوە. ژمارەیەك لەکێشەکانی تەندروستی مرۆڤی پیربوو ئەو گۆڕانانەی ئاسایی لەجەستەی ئەم مرۆڤانەدا گەشە دەکەن بەهۆی پرۆسە ئاساییەکەی پیربوونـەوە بەتونـدی وابەسـتەن بەشـێوەی ژیـانو هۆکارە ژینگەییەکانەوە. گۆڕان لەهەریەك لەپێکهاتەکانی لەش، چالاکی‌یە جەستەییەکانو فرمانی کۆئەندامەکاندا، وەك پێشترو بەدرێـژیو جیاجیـا ئاماژەمـان پـێ‌کردن، هاوکـات لەگـەڵ هەڵکشانی تەمەندا وەدی دێت. دەشێت جیاوازیەکی دیار هەبێت لەخێرایی ڕوودانی شکستە گۆڕانە جیاوازەکانی پیری لەهەمان مرۆڤـدا. هەنـدێ لـەو جیاوازییانـە لەوانەیـە لەخێراییـە ڕاستەقینەکەی بەساڵاچوون لابدەن، دەبێت ئـەوەشمان لـەیاد نەچـێت هۆکارەکـانی‌تر کـە هاوکـات لەگـەڵ بەساڵاچـووندا کاردەکـەن وادەردەکـەون ڕۆڵـی گـرنگو کاریگـەریان هـەبێت، لـەدیارترینی ئـەو هۆکارانـە شـێوەی ژیانـە، وەك کـەم خـۆراکی، ناچـالاکیو نـەجولاًن، جگەرەکێشـانو نەخۆشـی درێژخایـەن. هەریـەك لـەم فاکتەرانـە دەکرێـت بەشـداربن لەسـازدانی تـەنگو چەڵەمەو خراپ کردنی فرمانەکانی بۆ نمونە، کۆئەندامی سوڕان، سی‌یەکان یان کـوێرە ڕژێنـەکان، بـەوەش پیربوون لەوکەسانەدا تاودەدەن.

کەمبوونی چالاکی‌یە جەستەییەکان دەبێتە هۆی لەدەستدانی بەشێکی ماسولکەکان سەرئەنجامیش تێکڕایی بنچینەیی میتابۆلیزم کەم دەکات زیادبوونی پەستانی خوێن لەگەڵ بەرەوپێشچوونی تەمەندا پەیوەستن ناچالاکی جەستەیی، زیادبوونی ئاستی قەڵەوی و زیاتر بڵاوبوونەوەی چەوری لەش لەناوچەی سکدا، لەبەرئەوە هەرچەند پیربوون وادەردەکەوێت پرۆسەیەکی سروشتی بەڵگەنەویست بێت کە لەچینەکانی مرۆڤدا رێکخراوە، بەڵام زۆر لەگۆڕانەکان کە هاوکات لەگەڵ بەرەوپێش چوونی تەمەندا گەشە دەکەن بەلایەنی کەمەوە بەشێکیان دەرئەنجامی شێوەی ژیان و هۆکارە ژینگەییەکانن، لەبەر ئەوە دەتوانرێت چاکسازییان تێدا وەدی بهێنرێت، بەمانایەکی‌تر دەتوانین شێوەی ژیان بگونجێنین، وەك وەرزشێکی رێك و پێك. خواردنێکی تەندروست کە لاوازبوونی فرمانی وشکستە گۆڕانەکانی پێکهاتە جیاوازەکانی لەش هێواش بکاتەوە.....خواردنی باش بەهۆی دواخستن و هێواشکردنەوەی میکانیزمی نەخۆشی‌یەکانەوە، یاریدەی مرۆڤ دەدات بۆ گەشتن بەگەورەترین مەودای سروشتی ژیانی خۆی، بەڵام ئایا دەتوانێ زیاتری بکات؟

گرنگترین ئەو هۆکارانەی گرفتی خواردن بۆ بەساڵاچووان دروست دەکەن:

أ- هۆکارە جەستەییەکان: وەك

١. کەمبوونەوەی تێکڕای وزەی پێویست

٢. لاوازبوونی توانای مژین و میتابۆلیزم

٣. نەخۆشیە درێژخایەنەکان

٤. نەمانی ئارەزوی خواردن

٥. گۆڕانی هەستی تام چەشتن یان بۆنکردن

٦. ئاستی نزمی تەندروستی ددانەکان

٧. کەمبوونی دەردانی لیك

٨. بەئەستەم قوتدانی خواردن

٩. کەمی یان نەبوونی جوڵەو وەرزش

١٠- بێتوانابوونی جەستە لەپەیداکردن و ئامادەکردنی خواردندا

١١. کاریگەری خراپی دەرمانەکان، وەك:

أ. نەمانی ئارەزوی خواردن

ب. دل تێکەهەڵاتن

ج. گۆڕانی هەستی تامکردن

د. کارنێککردنی خواردن و دەرمانی وەرگیراو

١٢. مەی خواردنەوە

ب. هۆکارە کۆمەڵایەتی و دەرونییەکان

١. خەمۆکی

٢. تەنهایی

٣. جیاکردنەوەی پیران لە کۆمەڵگا

٤. لەدەستدانی خۆشەویستی

٥. حەزنەکردن لەخۆراکو نەمانی ئارەزوی ئامادەکردن

٦ـ نـەمانی بیروهـۆش، رەنگـە کەسـی پـیر نـەزانێ ئێسـتا نیوەڕۆیـە یـان ئێـوارە، یـان رەنگـە بـیری بچـێتەوە خـواردنی خواردووە یان نا

ج. هۆکاری ئابوری کۆمەلایەتی

١. کەمی داهات

٢. نەبوونی ئاسانکاری بۆ کوڵانو هەڵگرتنی خواردن

٣. زانیارییەکی کەم لەمەڕ خواردن

٤. نەبوونی هۆکاری گواستنەوە

٥ـ نـەبوونی زانیـاری لەمـەڕ لێنـانو ئامـادەکردنی خـواردن بەتایبەت لەپیاواندا

نهێنی تەمەن درێژ؟

بۆ هەزاران ساڵە گەڕان بەدوای ژیانی نەمریو لاویدا، خەیاڵی خـەڵکێکی پڕکـردووە. لەدەوروبـەری سـاڵی(١٧٥٠)ی زاینیـدا جـۆرج چـاینیی دکتـۆر پوختەیـەکی لەسـەر تەمـەنی درێـژو تەندروستی نووسیوە، لـەو نووسینەیدا دووپاتی دەکاتـەوە کـە هیچ شتێك ئەوەنـدەی خۆگرتنـەوە یـان خـۆراکی ئاسـاییو سادە نابێتە هۆی تەندروستیو تەمەنی درێژ. ئەو راستییەی پێکاوەو

ئاماژەی پێداوە، کە زۆرینەی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لەئەنجامی زیادەخۆری سەرهەڵدەدەن.

پێشتر یابانییەکان گەورەترین تەمەنی چاوەڕوانکراویان تێدا دەبینرا لەوەدەچێت بۆ ماوە کاریگەرییەکی لەسەر ئەم دیاردەیە نەبووبێت بەتایبەتی کاتێك شێوەکانی مردن لەو یابانییانەی کۆچیان کردبوو بۆ دەرەوەی وڵاتەکەی خۆیان دەگۆڕا، بەڵام دەوری پڕ بایەخ لێرەدا دەگەڕێتەوە بۆ شێوەی ژیان و خواردنی یابانییە نیشتەجێکانی وڵاتان خۆیان. خۆ ئەگەر هاتوو کەسی کۆچکردوو بۆ خۆرئاوا هەمان شێوەی خواردنی، بۆ نمونە چەوری کەمی، وەرگرت. ڕەنگە جیاوازی تەمەن و گرفتەکانی پیری ئاسایی جیاوازییەکی ئەوتۆی نەبێت لەگەڵ هاونیشتمانییەکانی وڵاتی خۆیاندا. ماوەی ژیان وا دەرناکەوێت کە جیاوازبێت لەنێوان دانیشتواندا وبەپێی کاتیش ناگۆڕێت، ئەگەرچی هەندێ جار تەمەنێکی بەدەر لەمەودای ژیانی ئاسایی(١٥٠سال بەرەوژوور) لەدانیشتوانی هەندێ لەهەرێمە دورەکانی جۆرجیای روسی و ئیکادۆر هەروەها لەناوچەی روباری هۆنزای شاخەکانی هیمالایە لە پاکستان باسی لێوەدەکرێت بەڵام زیاتر وەك پێوەنان و گەورەکردنێکی ئاشکرا دەناسرێت.

پێشتر تاکە رێگای چارەسەرکردنی خۆراکی، کە تاقیکرابێتەوە بۆ زیادکردنی تەمەن، گرتنەوەی مشکی تاقیگەبوو لەخواردن. رێگا نەدان بەمشك کە لەهەفتەکانی یەکەمی ژیانیدا

خۆراك وەربگرێت تەنانەت لەكاتی پێگەیشتنیشدا مەودای تەمەنی بەرێژەی(٦٠٪)زیاتر دەكات. رێگاگرتن لەوەرگرتنی وزە كە پێویست بێت بۆ كاریگەرییەكی لەو جۆرە، نزیكەی(٢٥-٤٠٪)ی ئەو برەیە كە ئاسایی بەكاردەهێنرێت. هەرچەندە ئەمە بەهەمان شێوە بۆ خۆراك گرتنەوە لەمنالێكی مرۆڤدا پێشبینی دەكرێت بەلام لەراستیدا راستەوخۆ لەمرۆڤدا نەتوانراوە تاقی بكرێتەوە. لێرەدا با بگەرێینەوە بۆ وەلامی پرسیارەكە: ئایا گۆرانكاری لەخۆراكدا دەتوانێت تەمەنی مرۆڤ درێژتر بكات؟.... با لەوەلامی نەخێر دوركەوینەوە وهۆش و بیرمان لەسەر دەورو بایەخی خواردنە دژە ئۆكسینەرەكان چربكەینەوە. ئەم خواردنانە كاریگەری گرنگیان هەیە لەبەرگری كردندا دژی چەند نەخۆشیی درێژخایەن كە هاوسات لەگەڵ تەمەندا سەرهەڵدەدەن، لەوانە نەخۆشییەكانی دڵ، شێرپەنجە جومگەسۆو ئاوی سپی چاو. هەندێك كەس برێكی زۆر لەدژە ئۆكسینەرەكان بەشێوەی زیادە وەك حەب وەردەگرن بەو هیوایەی كە ئەمانە نهێنیی زیادكردنی تەمەن و هەمیشە لاوی لەخۆگرتبێت. راستە خواردنە دژە ئۆكسینەرەكان رووكارێكی بەرگری لەش لەدژی زیانی رەگە سەربەستەكان پێكدەهێنێت بەلام هێشتا كە بەڵگەیەكی دروست نی‌یە لەسەر ئەوەی كە وەرگرتنی دژە ئۆكسینەرەكان بەشێوەی زیادە وەكو حەب هەنگاوەكانی پیربوون لەمرۆڤدا هیواش بكاتەوە.

فرمانی هەرسکردن لەتەمەنی پیریدا

گۆڕانەکانی پیری لەگەدەو ریخۆڵەکاندا دەشێت ببنە هۆی پێویستی گۆڕانکاری لەخواردندا، هەروەك لەوانەیە ببنە هۆی خراپ بوونی توانای هەرسکردن و مژینی خۆراکی هەرسکراو. لەپیرانی نێو نەخۆشخانەکان و ئەوانەی لەدامەزراوەیەکدا دەوام دەکەن ئەم گرفتانە زیاتر تێبینی کراون، جێگای سەرنجە ئەم کەم و کوڕییانە زیاتر بەهۆی کاری دەرمان یان نەخۆشی یەوە گەشە دەکەن وەك لەوەی لەپیری ئاساییەوە سەرچاوەیان گرتبێت. زۆرینەی فرمانەکانی کۆئەندامی هەرس لەگەڵ بەساڵاچووندا بەنزیکی بەچالاکی و بەردەوامی دەمێننەوە، ئەوەش بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو توانا شاراوە فراوانەی هەندێ بەشی کۆئەندامەکە لەخۆیان گرتووە وەك ریخۆڵەکان، پەنکریاس و جگەر.

گۆڕان یان کەمبوونی هەستی چەشتن کە هاوسات لەگەڵ بەساڵاچووندا وەك گرفتێك دێتە ئاراوە، لەوانەیە ببێتە هۆی هاندانی زیاتر بۆ چێژ وەرگرتن لەهەندێ خواردن. کەمبوونی لیك یان وشکبوونەوەی دەم کێشەی هەندێ لەپیرانە بەڵام لەڕاستیدا ئەم کێشانە بەزۆری ئەنجامی کاریگەری بەدو نەویستراوی هەندێ دەرمان یان نەخۆشی یە، وەك لەوەی بەشێکی بەڵگەنەویستی پیری ئاسایی بێت. جگە لەمانە، نەمان، یان لاوازبوونی هەستی تینوێتی لەلایەکی ترەوە بەشدار دەبێت لەگرفتی وشکبوونی دەمدا. تێکچوونی فرمانی دەمارەکانیش

گرفتی وەك بەئاستەم شت قوتدان لەهەندێك لە بەسالاچوواندا دەخولقێنێت.

لەوانەیە گرنگترین گۆران لەفرمانی کۆئەندامی هەرسدا دەردانی ترشەلۆکی گەدەبێت کە لەژمارەیەك لەو پیرانەی گەدەسۆی پوکێنەرەوەیان هەیە تێبینی دەکرێت. لەم دیاردەدا رژێنەکانی ناوپۆشی گەدە دەپووکێنەوە. پووکانەوەی ناوپۆشی گەدە لەگەڵ بەسالاچووندا زیاتر بڵاو دەبێت و ئەگەری سەرهەڵدانیشی زیاتر دەبێت، بەجۆرێك کە رەنگە دوچاری سێ یەکی هەموو ئەوانە ببێتەوە کە(٦٠)ساڵ بەرەوژوورن. ئەنجامیش بریتی دەبێت لەکەمبوونی دەردانی ترشەلۆکی گەدەو ئینزایمی پێپسین و فاکتەرە ناوەکییەکان کە ئەگەر بەردەوام بێت دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی مژینی ڤیتامین B12، کالسیوم و ئاسن و ترشی فۆلیك.

ئایا پێویستە خۆراك لەگەڵ بەسالاچووندا بگۆردرێن؟

هەندێ وڵات بڵاوکراوەی تایبەت بەئامۆژگارییان هەیە لەمەڕ وەرگرتنی خۆراك بۆ پێگەیشتووانی سەروو ٥٠ساڵ، وەك لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکاو ئینگلتەرا، هەروەها لەوڵاتانی تری وەك ئوستراليا نەخشە هەن بۆ پیاوانی سەرو ٦٤ساڵ و ژنانی پاش تەمەنی نائومێدی واتە سەرو ٥٤ساڵ هەتا زانیاریی تایبەتی زیاتر لەسەر خواردنی پێویست بۆ ئەم مرۆڤانە دابین و لەبەردەستدا بێت.

پێگەیشتووە بەتەمەنترەکان پێویستیان بەبڕێکی کەمتر لەوزە هەیە ئەوەش گریمانەی کەمبوونی(ڤیتامینB) پێویستە کە لەمێتابۆلیزمو وەبەرهێنانی وزەدا بەشدار دەبێت، هەروەها ئەو ژنانەی گەیشتوونەتە تەمەنی نائومێدی پێویستیان بەبڕێکی کەمتر لەئاسن هەیە ئەوەش بۆ وەستانی سووڕی کەوتنە سەرخوێن(بەفیڕۆچوونی خوێن) دەگەڕێتەوە هەموو ئەمانە وایانکردووە کە کەسی پیر پێویستی بەبڕێکی کەمتر لە خواردن هەبێت. ئەو بڕە وزە کەمترەش کە لەم تەمەنەدا مرۆڤ پێویستیەتی ئەنجامی کەمبوونی تێکڕای میتابۆلیزمو ئاستی ناچالاکی جەستەییو نەمانی جووڵەیە. لەڕاستیدا دەتوانرێت ڕێژەی نەخۆشیو مردن کەمبکرێتەوە، ئەگەر توانرا بارستەی گۆشتی ماسولکەکان وچالاکیيە جەستەییەکان لەئاستێکی گەنجانەدا بهێڵدرێتەوە وەك ئەوەی کەمبکرێتەوە لەگەڵ بەساڵاچووندا. بڕێکی خواردن پێویستە وەربگیرێت، ئەگەرچی میتابۆلیزمو وزەی پێویستیش بەرەو کەمی چوون، دیارە ئەوەش بۆخاتری هاوسەنگ کردنو بەکارهێنانی وزەیەکی زیاتر، بۆ دڵنیابوونە لەوەرگرتنی بڕێکی تەواو لەخۆراکە گەوهەرییەکان.

لە بەساڵاچووندا‌پێویستیی لەش بۆ ئاسن لەنزمترین ئاستدایە کەچی هێشتا هۆکارەکانیتر لەژیانی زۆرێك لەم مرۆڤانەدا دەشێت مەترسیی ناتوانایی لەدابین کردنی ئەم بڕە کەمەش بۆلەش، بخولقێنن. لەوانە:

١. خوێن ڕۆشتنێکی بەردەوام لەبڕین یان دەردی ترەوە.

٢. لاوازبوونی توانای مژینی ئاسن لەجۆگەی هەرسدا.
٣. کاریگەریی هەندێ دەرمانی وەك ئەسپرین.

ژنانی سەرو تەمەنی نائومێدی بەپێچەوانەی پێویستیان بۆ ئاسن، پێویستییەکی زۆریان بەکالسیوم هەیە، هەر ئەوەش وایکردووە کە بەردەوام ئامۆژگاری بکرێن بۆ زیادکردنی ئەو توخمە گرنگە لەخواردنەکانیاندا. ئەوەی جێگای وەبیرهێنانەوەیە گرنگیی کالسیۆمە لەڕێگاگرتن لە کونۆچکەبوونی ئێسکەکاندا.

دەتوانرێت ژمارەیەك دەرئەنجامی گشتی لەچەند لێکۆڵینەوەیەکی سەبارەت بەخواردنی وەرگیراو وەدەست بهێنرێت لەنێو پیرانی تێکڕای جیهاندا، لەوانە کەمبوونی بڕی وزەی وەرگیراو لەگەڵ بەرەوپێش چوونی تەمەندا، بەڵام تێکڕایی ئەو پرۆتینەی کە خەڵکانی پیر لەخواردندا وەریدەگرن بەچەشنێکی گشتی وەك هەمان ئەو بڕە وایە، کە پێگەیشتووە گەنجەکان وەریدەگرن لەگەڵ بڕێکی زیاتر لەچەورییە تێرەکانو کاربۆهێدراتی پوخت، هەروەها ئەوەش زانراوە کە کەسانی بەتەمەن بڕێکی کەمتر لەپێویست لەشەکرە ئاڵۆزەکانو فایبەر وەردەگرن. جگە لەمانە دەبێ ئاگاداری ئەو راستییەش بین، کە هەندێك لە بەساڵاچووان زیاتر ئارەزوی خواردنێکی هەژارانە دەکەن کە رەنگە ژمارەیەك توخمو مادەی پێویستی کەمتر تێدابێت، لەوانە توخمی کالسیۆم، توتیا، مەگنیسیۆم هەروەها ڤیتامین B، و ترشی فۆلیك. لەکاتێکدا کەمیی ئاستی کالسیۆم

لەخواردنــدا لــەزۆرێك لەخــەڵکانی پــیردا بەتایبــەتیش لــەژنان کاریگەرییــەکی نــەرێ و خراپــی دەبێــت لەســەر تەندروســتیی ئێسکەکان. کەمی ئاستی توخمی توتیا لەخواردندا گرفتێکی گەورە دروست دەکات بەتایبەتی لەدواخستنی ساڕێژبوونەوەی برین و خراپ کردنی فرمانی دەزگای بەرگری لەش لەوساتەی تەمەندا. سەرباری ئەمانە لەهەندێ لێکۆڵینەوەی تردا زانیاریی ئەوتۆ وەدەست هاتوون لەسەر کاریگەری نزمیی ئاستی ڤیتامین(B6) لەسەر فرمانی بەرگریی لەش. لەلایەکی تریشەوە بڕێکی کەمتری ترشی فۆلیك لەخواردندا شتێکی باوەو دەشێت ڕێگاخۆشکەربێت بۆ نەخۆشی لوولەکانی خوێن.

گرنگترین ئەو هۆکارانەی کە بەشداردەبن لەسەرهەڵدانی گیروگرفتی کەموکووڕیی خواردن لەپیراندا، لاوازی دۆخی ئابووری، کۆمەڵایەتی ژیانی تەنهاییە لە پیرە مێردانـدا. بە بەراورد لەگەڵ ئەو پیاوانەی کە لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا ژیان دەگوزەرێنن، پیاوانی تەنیا بڕێکی کەمتر لەمیوەو سەوزە وەردەگرن و، زیاتر خواردنی ئاسان ئامادەکراو کە بەزۆری بڕێکی زیاتر چەوری و بڕێکی کەمتر فایبەری تێدایە، دەخۆن. هەروەها نەبوونی کۆمەڵگاو تەنهایی و ناچالاکبوونی جەستەیی و لەدەستدانی خۆشەویستان هۆکار گەلێکن کە کاریگەری ڕاستەوخۆیان دەبێت لەسەر بڕو جۆری خواردنی وەرگیراو.

هۆکارەکانی تری کەمخۆری لەپیراندا ڕەنگە بگەڕێتەوە بۆ پەککەوتنی جەستەو گرفتەکانی جاوینی خواردن، بۆ نموونە

لەئەنجامی ددان کەوتن و نەگونجانی تاقم و هەروەها کێشەی تام و چەشتنی خواردن و قووتدانی. لەگرنگترین نیشانەکانی کەمخۆریی کەسی بەساڵاچوو بریتییە لەدابەزینی کێشی لەش. نەبوون یان کەمی فایبەرو شلەمەنی لەخواردندا کە رەنگە بەساڵاچووان زیاتر دووچاری بن هاوکات لەگەڵ کەم جووڵەیی لەشدا رێگا خۆشکەر دەبن بۆ توشبوون بەقەبزی.

پەیوەندی خواردن و نەخۆشییەکان لە بەساڵاچوواندا

تـا رێگـای کـارکردنی خـواردن بەدرێـژایی ژیـان بریتییـە لەبایەخ و دەوری لـەرێگاگرتن لەنەخۆشییە دیاریکراوەکانی وەك دەردەکـانی خوێنبـەرە تاجییـەکانی دڵ کـە جـۆری دووەمـی نەخۆشی شـەکرە، قەڵـەوی، ئـاوی سپی چاوو تێکدانی فرمانی دەماغ و دەزگای بەرگری لەش و....ژمارەو پلەی بڵاوی نەخۆشی خوێنبـەرە تاجییـەکان لـە بەساڵاچـوواندا دەگاتـە ئەوپـەڕی، کـە رێگا خۆشکەر دەبێت بۆ دەرکـەوتنی نەخۆشییەکانی دڵ لـەزیاتر لە(٢٥٪)ی پیاوانی پیردا. جگەرەکێشان، بەرزەپەسـتانی خوێن و شەکرە گرنگترینی هۆکارە مەترسیدارەکانی نەخۆشییەکانی دڵن لەم مرۆڤانەدا. ئەمە لەکاتێکدایە کە نەخۆشیی شـەکرەو شێوانی میکانیزمی بەکارهێنانی گلوکۆز لەگەڵ تەمەنـدا لەبەساڵاچوواندا زیـاتر روودەدەن، هەرچـی بـەرزە پەسـتانی خوێنـە لـەپێناو رزگـاربوون لێی یـان کەمکردنـەوەی مەترسـییەکانی پێویسـتە گۆڕانکـاری لەشـێوەی خواردنـدا ئـەنجام بـدرێت لـەپێناوی کەمکردنـەوەی کێشـی لـەش و رێگـاگرتن لـەزیادبوونی بـڕی سۆدیۆمی مژراو لەبۆریچکەکانی گورچیلەدا، هـەروەها پێویستە مەی خواردنەوە سنوورێکی بۆدانرێت و کەمبکرێتەوە. لەکاتێکدا کـە دەزانـین لەپێگەیشـتوانی بەتەمەنـدا مـەی دەبێتـە هـۆی زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بەکاریگـەری خراپـی دەرمانـەکان،

وەك زیـادکردنی بـڕی ئـەو سـۆدیۆمەی کـە لەگورچـیلەدا دەمژرێتەوە.

ئەو جۆرەی نەخۆشـی شـەکرە کەپشت بەهۆرمۆنی ئینسـۆلین نابەسـتێت واتـە جـۆری دووەمـی شـەکرە لەپیرانـدا وادەکـات کـە دابەزانـدنی کێشـی لـەش ببێتـە کـارێکی پێویسـت. لـەپێناو بەئـەنجام گەیانـدنی چارەسـەردا. سـەرەڕای ئەمانـە هەنـدێ بەڵگـە هـەن وانیشـان دەدەن کـە چارەسـەرکردنی ئاسـتی بـەرزیی کۆلیسـترۆل لـەخوێنی پێگەیشـتووە بەتەمەنترەکانـدا بـە بـەکارهێنانی دەرمـانو خـواردن، هـەمان ئـەنجام کـە لەچارەسەرکردنی گەنجەکانـدا بەدەسـت دێت. ئەمـە لەکاتێکدایـە کە هەوڵەکان بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆل لەسەرو ٨٠سـاڵی تەمەنەوە کارێکی بێ ئەنجامە.

لە کۆمەڵگاکانی رۆژئاوادا، نموونەی بـاوی زیـادبوونی کێشـی لـەش لەسـەرو(٥٠-٦٥)سـاڵییەوە تێبینـی دەکرێـت. مانـای وایـە زیـادبوونی کێشـی لـەشو قەڵـەوی گـرفتێکن لەپیرانـدا ئەمـە سەرەڕای ئەوەی کە هۆکارێکی حاشا هەڵنەگری پیر هەڵگـەڕانی جەسـتەن و دۆخێکـی مەترسـی رەخسـێنەرن لەدەرکـەوتنی بـەرزە پەسـتانی خوێنـا، شـەکرەو بـەرزی ئاسـتی کۆلیسـترۆڵ لەخوێنـدا لەگەڵ هەموو ئەمانـەدا دەبـێ بزانین کە لەپیرانـدا مەترسییەکەی کەمترە وەك لەلاوان. قەڵەوی لەلایـەکی تـرەوە دۆخێکـی لـەبارە بـۆ سـەرهەڵدانی جومگەسـۆو تێکـدانی رەوشـی ئاسـایی جووڵـەی لەش لەپیراندا. ژنانی قەبـەو قەڵـەو ئەگـەرێکی کـەمتریان هەیـە بـۆ

شکانی ئێسکی ران رەنگە بەشێکی بگەرێتەوە بۆ کاری تۆپەڵە چەورییەکان و ئەو بارستە ماسولکەییەی کە لەو رووبەرەی لەشدا بەبرێکی زیاتر هەن، هەروەك دەکرێت لەوراستییەوە سەرچاوە بگرێت، کە لەئەنجامی گۆرینی ستیرۆید لەو شانە چەورییانەدا بۆ ئیسترۆجین، ئاستی ئەم هۆرمۆنە لەخوێندا بەشێوەیەکی بەرزو باش دەمێنێتەوە، وەك پێشتر لەچەند جێگایەك ئاماژەمان پێکردووە. کەمی ئیسترۆجین لەژنانی پاش تەمەنی نائومێدی هۆکاری سەرەکی شکانی ئێسکی رانە.

یەکێکی‌تر لەو نەخۆشییانەی پەیوەستن بەخواردنەوەو لەپیراندا دەبینرێت، ئاوی سپیی چاوە، واتە تەماوی بوونی هاوێنەی چاو کە دەبێتە هۆی لاوازبوونی توانای بینین. ئەم گرفتەی بینین لەنیوەی هەموو ئەو ئەمەریکییانەدا تێبینی کراوە کە تەمەنیان٧٥-٨٥ساڵ دەبێت و گەورەترین هۆکاری کوێربوونە لەجیهاندا. دیارترین فاکتەر لەسازدانی ئەم دەردەدا وادەردەکەوێت کە کاریگەری تیشکە روناکی و ئۆکسینەرەکان، هەروەها هێزی دەڵاندن بێت لەسەر هاوێنەی چاو. ئەوەش زانراوە کە گەورەترین مەترسی بۆ توشبوون بەئاوی سپیی چاو لەنێو ئەو کەسانەدایە کە برێکی کەمتر ڤیتامین E,C و کارۆتینۆید وەردەگرن لەخواردنی رۆژانەیاندا. هەرچی زیادبوونی دەڵاندنە پەستانە لەسەر هاوێنکۆی چاو بەهۆی زیادبوونی ئاستی گلوکۆزەوە دەبێت، هەربۆیە باوەروایە ئەمە وەڵامی ئەو

پرسیارەبێت کە دەڵێت بۆچی کەسانی توشبوو بەشەکرە زیاتر لەبارن بۆ توشبوون بەئاوی سپیی چاو.

قەبزبوون گرفتێکی باوی جۆگەی هەرسی بەساڵاچووانە بۆیە بەئاگابوون و بەکارهێنانی خواردنی پڕ لەفایبەر کارێکی پێویستە. کەموکووڕیی خواردن ڕەنگە ببێتە هۆی تێکدانی فرمانی دەماخ و دەزگای بەرگریی لەش. لێکۆڵینەوەکانیش ئەوەیان پشت ڕاستکردووە، کە کەموکوڕیی درێژخایەنی خواردن با بەشێوەیەکی مامناوەندیش بێت، دەبێتە هۆی خراپ بوونی بیرکەوتنەوەو زیرەکی و لاوازبوونی بەرگریی لەپێگەیشتووە بەتەمەنەکاندا.

بۆ بەساڵاچووان گرنگترین ڕاسپاردە بۆ تەندروستییان، ئەنجامدان و بەردەوامییە لەسەر جوولەیەکی جەستەیی مامناوەند، لەکاتێکدا کە دەزانین جووڵەو وەرزش سوودێکی زۆریان هەیە بۆ تەندروستیی پیران چ بۆ دڵ و لوولەکانی خوێن، ئێسکە پەیکەرو ماسولکەکان، یان بۆ لایەنە دەروونییەکانی ئەم مرۆڤانە، هەروەها بۆ هاندانی میتابۆلیزمی چەوری و شەکرەکان و چالاککردنی ریخۆڵەو جۆگەی هەرس.

"کارلێککردنەکانی دەرمان و خواردن"

کەسانی بەساڵاچوو ڕەنگە زیاتر دەرمان بەکار بهێنن وەك لەهەر تەمەنێکی تر، وەزۆرجار زیاتر لەدەرمانێك لەیەك کاتدا وەردەگرن، لەبەر ئەوە زیاتر ڕووبەڕووی کارلێککردنی ئەم دەرمانانە دەبنەوە. زۆرجار پێویستی بۆ خواردن زیاتر دەکەن،

لەهەمان کاتدا زۆر دەرمان هەن کە ئارەزوی خواردن کەمتر دەکەنەوەو دەبنەهۆی دڵ تێکهەڵاتن و گیروگرفتی کۆئەندامی هەرس یان گۆڕینی هەستی تامکردن یان بۆنکردن، لەبەر ئەمە کاردەکەنە سەر کرداری خواردن. هەندێ لە توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە نزیکەی(٣٠٪)ی پێگەیشتوانی بەتەمەنتر دەناڵێنن بەدەست گۆڕانی هەستی تامکردنەوە لەئەنجامی کاری دەرمان.

هەوڵێك بۆ بەربەست کردنی پیربوون

بۆ بەئەنجام گەیاندنی لێکۆڵینەوەیەکی ورد لەپێناو زانینی نهێنی پرۆسەی پیربوون لەخانەکانی مرۆڤدا توێژەرەوەکان جۆرێك لەترشە ناوکی(DNA)یان دروست کرد، ئەم ترشە ناوکی‌یە پێکهاتەیەکی یەکجار وردەو بەنانۆسێرکڵ(nanocircle) ناوەزەندەکراوە. شایەنی ئاماژە بۆکردنە ئەو شێوە تەکنەلۆژیا وردەی لەزانکۆی ستانفۆرددا گەشەی کردووە دەشێت ببێتە رێگایەك بۆ باشتر تێگەیشتن لەنهێنییەکانی ژیان و مردنی خانەکانی مرۆڤ. لەنوسینێکدا دەستەی توێژەرەوەکانی ئەم زانکۆیە باس لەوەدەکەن کەچۆن وەبەرهێنانی ئەو(DNA)یە بازنەییە نوێیانە-نانۆسیرکڵ- توانیویەتی یاریدەیان بدات لە زیاتر تێگەیشتنیان لەمەڕ پرۆسەی پیربوون لەخانەکانی لەشدا.

ئیریك کوڵ کە لەزانکۆی ستانفۆردپرۆفیسۆری کیمستریی‌یەو یەکێکە لەدەستەی توێژەرەوەکان، دەڵێت: "ماوەیەکی درێژە ئێمە لەگەڵ خەونی بەدەستهێنانی خانەی ئەوتۆدا دەژین، کە لەتاقیگەدا تەمەنێکی درێژتر بەزیندوویی بمێنێتەوە". هەموو خانەکان ژمارەیەکی یەکسان کرۆمۆسۆمیان لەخۆگرتووە، هەر کرۆمۆسۆمێکیش لەگەردە گەورەکانی جوتێك ترشە ناوکی(DNA)پێکهاتووە. (DNA)پێکهاتەی دەزولەییەو کۆتاییەکەی بەتاکە دەزویەکی بەردەوام داپۆشراوە پێی دەڵێن تیلۆمێر. لەلێکۆڵینەوەکەیاندا ئەم دەستەیە توانیان سەرکەوتووانە ئەو گەردە دروستکراوەی بەرهەمیان هێنابوو

بەکاری بهێنن بۆ درێژکردنەوەی تیلۆمێرەکان لەبۆرییەکی تاقیگەدا.

تیلۆمێر بۆخۆی بریتیە لەو کاتژمێرەی فرمانی دیاریکردنی ئەو ماوەیە، کە خانە تێیدا دەتوانێت دابەشبێت بەرلەوەی لەناو چێت. کۆڵ تێبینی ئەوەی کردوە کە درێژی تیلۆمێر یارمەتی دیاریکردنی ئەو ماوەدەدات کە کۆمەڵە خانەیەك دەتوانن تێیدا بە زیندویی بمێننەوە، لەبەرئەوە هەرکات توانرا واڵە تیلۆمێرەکان بکرێت درێژتربن، ئەوا دەتوانرێت کاریگەری راستەقینە دروستبکرێت لە زیادکردنی تەمەنی خانەدا. ئەم ئەنجامانە پێشبینی ئەو ئەگەرەیانە لێدەکرێت، کە رۆژێك بتوانرێت واڵە خانە بکرێت زیاتر بژی.

مردنی خانە:

تیلۆمێرەکانی مرۆڤ لە بارستەی کیمیایی کە پێیان دەوترێت جوتە تفت -تفتی دوانی- پێکهاتون، ئەم تفتانە پێکەوە هۆنراونەتەوە لە ریزبەندێکی تایبەتیدا، کە بەم چەشنە دەردەبڕرێت TTAGGG. لەم ریزبوونە بۆ چەند هەزارجارێك بەدرێژایی تیلۆمێرەکە دووبارە دەبێتەوە. بەڵام هەرجارێك کە خانە لە میانەی سوری ئاسایی ژیانی خۆیدا یەکجار دابەشبێت تیلۆمێرەکانی بە ئەندازەی نزیکەی (١٠٠) جوت تفت کورت دەبێتەوە هەتا دەگاتە ئەو رادەیەی ئیتر دابەشبوونی خانە دەگاتە کۆتایی و چیتر خانە ناتوانێت دابەشبێت.

کۆڵ پێی وایە خانە لە پڕ دەکوژێتەوە، ئەو ئەوکاتەیە کە چیتر دەبێت لە دابەشبوون بکەوێت، هەروەها دەڵێت ((هێشتا بە تەواوی روون نەبۆتەوە ئەمە چۆن روودەدات بەڵام ئەوە ئاشکرایە کە هەرکات درێژی تیلۆمێرەکان بۆ (٣٠٠٠-٥٠٠٠) جوتە تفت کورت بوویەوە ئیتر خانە پیر دەبێت و دەمرێت.

بە شێوەیەکی سروشتی کرۆمۆسۆم دەتوانرێت بەهۆی ئەنزیمی تیلۆمێرەیزەوە درێژتر بکرێت، ئەم ئەنزیمە کاردەکات بۆ زیادکردنی TTAGGG بۆ کۆتایی تیلۆمێرەکان، بەڵام لەبەرئەوەی بەرهەمهێنانی ئەنزیمەکە کارێکی گرانە، کۆڵ وەهاوکارەکانی بڕیاریاندا بۆ دروستکردنی ئەو پێکهاتە بازنەییە یەکجار وردەی کە پێشتر باسمانکرد، کە لە کاریگەریدا هەروەك ئەنزیمەکە (تیلۆمیرەیز) کاردەکات. هەریەك لەو بازنە وردانەش لە جووتەتفتی DNA پێکهاتوون، کە یەك لەدوای یەك بە چەشنێکی وا ریزبوون کە ببنە تەواوکەر بۆ تیلۆمیرەکە. لەکاتێکدا لە بۆرییەکی تاقیگەدا ئەم پێکهاتە نوێیە بەجێبهێڵرێت خۆ بە خۆدرێژی تیلۆمیرەکان زیاد دەکات، ئەوەش بەهۆی چەندجار زیادکردنی (TTAGGG)ەوە دەبێت بۆ ئەو تیلۆمیرانە. دەرئەنجامی ئەم توێژینەوەیە ئەگەرێکی وەها دروستدەکات، کە بڵێین رەنگە رۆژێك لە رۆژان بتوانرێت والە خانەکانی لەش بکرێت کە بێ ئەندازە بژین و دابەشبن، ئەگەرچی ئەمە بەهەموو واتایەك بیرکردنەوەیە لە ئاراستەیەك کە سروشت بە پێچەوانەیەوە خوڵقاوە.

بەساڵاچوون و شێرپەنجە:-

کۆڵ هەر لە هەمان توێژینەوەدا ئاماژەی بەوە کرد، کە زۆرینەی خانەکان ماوەیەکی ژیانی سنورداریان هەیەو بەشێك دەبێت لە پرۆسەی پیربوونی ئاسایی ئەو لەشەی پێکیان هێناوە، ئەگەر چی پەیوەندی نێوان پیربوونی گیانەوەرو پیربوونی خانە زۆر روون نییە، بەڵام زیاتردەشێت کە پێکەوە پەیوەست بن، بۆ وێنە لە هەندێ نەخۆشیدا وەك پیربوونی پێش وەخت –ناوادە– یان بە مۆمبوونی جگەر، خانەکانی لەش تیلۆمێری کورتی نا ئاساییان تێدا تێبینی کراوە، کۆڵ دەڵێت: ((شێرپەنجە نەخۆشییەکی‌ترە کە پەیوەندییەکی توندی هەیە لەگەڵ قەبارەی تیلۆمیرەکاندا)) هەروەها دەڵێت: ((بۆئەوەی خانەیەك توشبێت بە شێرپەنجە یەکێك لە بنچینە پێویستەکان کە دەبێت هەبێت، چالاکبوونی چینی ئەنزیمی تیلۆمیرەیزە کە لە ئەنجامدا تیلۆمیرەکان درێژتر دەبن)) کەوابوو لەش بۆ هێشتنەوەی خۆی بە زیندوویی بڕیاریداوە کە تیلۆمیرەیزەکان بە چالاکی بهێڵێتەوە، ئەگەرنا دۆخێکی لەبار دەرەخسێت بۆ رودانی بازدان و توشبوون بە دەردی شێرپەنجە.

لەبەرئەوەی توێژەرەوەکان پێویستیان بە لێکۆڵینەوەیە لەسەر خانەیەك، کەماوەیەکی کاتی زیاتر بژی هەربۆیە لە زۆرینەی تاقیکردنەوەکانیاندا پشتیان بەو خانانە بەستووە کە لە شێرپەنجە وەرگیراون، وەك باسمان کرد ئەم خانانە هەڵگری تیلۆمیرەیزی چالاکن بەوەش بەردەوام دابەشدەبن و بە نەمری

دەمێننەوە، ئێستا هەوڵی توێژەرەوەکان بۆ دۆزینەوەی ڕێگایەکە بــــۆ بـــەکارهێنانی خانـــەی تەندروســـت لـــەبری خانـــە شێرپەنجەییەکان. خۆ ئەگەر توانرا بەهەمان ڕێگا لە خانەیەکی تەندروست بکۆڵرێتەوە ئەوکات کۆڵەکەیەکی پتەوی توێژینەوە پزیشــکییەکان بـۆ چارەســەری پــیری بــەم ڕێگایــە، بەرجەســتە دەبێت، کۆلێش دەڵێت ((دەتوانرێت خانە لە جگەر، پەنکریاس و پێســت وەبگیرێـت و بێئەنـدازە بـە زینـدوێتی بهێڵرێتـەوە، ئەگـەر هاتوو ڕێگایەکمان دۆزییەوە بۆ نوێکردنەوەی تیلۆمیرەکانی ئەم خانانـە لەهـەموو دوو هەفتـە جارێکـدا)). خـەونی ئـەم پرۆژەیـە بەلای کولەوە بریتییە لـە دۆزینـەوەی ڕێگایـەك بۆ نوێکردنـەوەی تیلۆمیرەکان بەڵام بەبێ چالاککردنی هەمیشـەیی تیلۆمیرەیزە کە ڕەنگە ببێتە هۆی زیادکردنی ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە.

دەرمانەکانی پیری و کاریان لەسەر کۆمەڵگا

شارەزایانی بەساڵاچوون ئاماژە بەوە دەکەن گەر زاناکان سەرکەوتووبوون لە گەشەپێدانی ئەو چارەسەرانەی بۆ زیادکردنی تەمەن کاری لەسەر دەکەن وەهەرکات توانیان بگەنە دەرئەنجامێکی بێگومان و دروست بۆ زیاترکردنی تەمەن بە هێندەی دەساڵ، ئەو ساتە کاریگەری قوڵ و بەد لەسەر کۆمەڵگا دەسازێنێت. هەندێ لە شارەزایانی بواری کارکردن لەهێواشکردنەوەو چارەسەری پیریدا پێیان وایە تەمەنی مرۆڤ دەتوانرێت بە رێژەی (٤٠٪) زیادبکرێت. یەکێکی تر لە توێژەرەوەکان دەڵێت ((دەرمانە دژە پیرییەکان یان چارەسەرەکانی‌تر دەتوانن وا لە ژنان بکەن کە بە تێکڕایی (١١٢) ساڵ بژین، جا ئەگەر هاتوو ئەمە راست بوو یان بڵێین پشت راستکرا دەبێت سەراپای دامەزراوەکانی کۆمەڵگا سەر لە نوێ و لە بنەڕەتەوە بگۆڕێن . کە سانی‌تر هەن زیاتر پێ لەسەر پێویستی سنورێك دادەگرن، بۆ دانانی هێڵی سور لەبەردەم ئەم جۆرە توێژینەوانەدا، رۆبێرت بینسۆك پرۆفیسۆری بەساڵاچوون و تەندروستی و کۆمەڵگا دەڵێت ((پێویستە لە سەرەتادا لەمەڕ ئەم بابەتە بیربکەینەوە، وە بزانین تاکەی توێژینەوەکانی دژە پیری بەردەوام بێت). بینسۆك، کە لەگەڵ چەند هاوڕێیەکیدا وتارێکیان لەبارەی پێویستی گفتۆگۆیەکی گشتی لەمەڕ ئەم بابەتە لە ژمارە ٢٨ی گۆڤاری زانستدا

بڵاوکراوەتەوە دەڵێت (پێویستە ئێمە باشتر تێبگەین لەوەی بۆچی وەها بە تامەزرۆیی لەم توێژینەوانە بەردەوامین). هەروەها (ئەگەر دەیان ملیۆن لە خەڵکی تەمەنیان گەیشتە (٨٥-١١٢) ساڵ و تەندروستیشیان بێگرفت بوو ئەوا کێشەکە خراپتر لە کلۆنیکردنی مرۆڤ دەکەوێتەوە) دیسان هەر لەو وتارەدا دەڵێت ((ئەگەر هاتوو دەرمانەکانی دژە پیری لە سەراپای جیهاندا دەستەبەر نەکرا، ئەوا کێشەی گەورەی ئیتنیکی و نەتەوەیی سەرهەڵدەدات، هەروەك چۆن کاتێك بە پێی پێوانەکانی ئابوری، کۆمەڵایەتی یان سیاسی بڵاوببێتەوە کێشەکە خراپتر لە چارەسەر دەکەوێتەوە)).

فەرهەنگۆك

Adipose tissue	چەوریيە شانە
Adrenal gland	ڕژێنی سەر گورچیلە
Age spots	خاڵەکانی تەمەن
Alveoli	تورەکەکانی هەوا
Andropause- Anorexia	نەمانی ئارەزوی خواردن
Anterior	پێشەوە
Antibody	دژەتەن
Antigen	دژە پەیداکەر
Anaemia	کەمخوێنی
Angina	سنگە کوژێ
Apnea	هەناسەوەستێی کەم خایان
Appendicitis	ریخۆڵە کوێرە
Arrhythmia	نۆرەدلێ
Artery	خوێنبەر
Arthritis	جومگەسۆ
Atherosclerosis	رەقبوونی خوێنبەرەکان
Atrophy	پوکانەوە
Autoimmune	بەرگری خۆیی
Bal dness	قژ روتاوەیی

Baroreceptors	پەستان(هی خوێن)وەرگرەکان
Base pairs	جوتە تفتەکان
Benign prostatic hypertrophy	گەورەبوونی پوختی پرۆستات
Breast	مەمك
Bruising	خوێن تێزان
Cancer	شێرپەنجە
Cardio logy	دڵزانی
Cardiovascular	دڵو لولەکانی خوێن
Cervix	مل
Cilia	کولك
Cirrhosis	بەمۆم بوون
Constipation	قەبزبوون
Coronary	تاجی(پەیوەند بەدڵەوە)
Cryotherapy	تەزینە چارەسەر
Dehydration	وشك بوونەوە
Dementia	خەڵەفان
Derm	بن توێژ
Delirium	وڕێنە
Dental	پەیوەند بەددانەوە
Denture	تاقم
Depression	خەمۆکی
Diabetes.mellitus	نەخۆشی شەکرە

Diaphragm	ناوپەنچك
Dysphagia	قوتدان بەنەستەم
Dyspnea	هەناسە تەنگی
ECG electro cardiogtaphy	هیلکاری کارەبایی دڵ(نەواری دڵ)
Endocrine glands	کوێرە رژێنەکان
Epiderm	توێژی پێست
Epididymis	بربوخ
Epithelial tissue	رووپۆشە شانە
Facial nerve	رووە دەمار
Fingertip	سەری پەنجە
Gastric	پەیوەند بەگەدەوە
Gastrointestinal	پەیوەند بەگەدەو ریخۆڵەکان
Geriatric	پەیوەند بەپیرانەوە
Gerantology	پیری زانی
Heart Failure	دڵە سستی
Hematoma	لوی خوێنین
Hypertension	بەرزە پەستانی خوێن
Hyperthermia	بەرزی پلەی گەرمی لەش
Hypersomnia	خەو قورسی
Hypotension	نزمە پەستانی خوێن
Hypothermia	نزمی پلەی گەرمی لەش

Inflamation	هەوکردن
Infection	توشبوون بەدرم
Inferior	خوارەوە
Insomnia	بێخەوی
Ischemia	کەم خوێنی شانە
Immunity	بەرگری
Kidney fatlure	گورچیلە سستێ
Kyphosis	لاخواری پشت
Labia	لێوەکان
Lens	هاوێنە
Libido	کەمبوونی ئارەزوی سێکسی
Lymphocyte	لیمفە خانە
Mammography	هێلکاری مەمك
Mammary gland	رژێنی مەمك
Melanocyte	خانە میلانیەکان
Melanoma	لوی میلانی
Menopause	تەمەنی نائومێدی ژنان
Menstruation	کەوتنە سەرخوێن
Micro organism	وردە زیندەوەران
Muscular tissue	شانەی ماسولکەیی
Mutation	بازدان
Myocardium	دڵە ماسولکە

Nanocircle	بازنەیەکی یەکجار ورد
Narcolepsy	خەوسوکی
Nausia	دڵ تێکهەڵاتن
Nephron	گورچیلۆچکە
Nerve	دەمار
Nocturia	میزکـــردن بەشـــەو(جێگـــا تەڕکردن)
Ova	هێلکەکان
Ovarry	هێلکەدان
Osteoarthritis	ئێسك و جومگەسۆ
Osteoporosis	کونۆچکەبوونی ئێسکەکان
Phlebitis	هەوکردنی خوێنهێنەر
Pituitary gland	رژێنی نوخامی
Posterior	پشتەوە
Progeroid	پیربوونی ناوادە
Progeroid syndrome	کۆنیشانی پیردەرکەوتنی پێش وەخت
Prostatitis	هەوکردنی پرۆستات
Receptors	وەرگرەکان
Reproductive	پەیوەند بەزاوزێوە
Respiratory	پەیوەند بەهەناسەوە
Saliva	لیك

Senescence	پیری
Sign	نیشانە
Sinoatrial node	کەلێنە گوێچکەلە گرێ
Scleroderma	ڕەقبوونی پێست
Scapula	دەفەی شان
Scoliosis	پشت کۆمی
Stenosis	تەسکبوونەوە
Sterility	نەزۆکی
Stroke	چەڵتەی دەماغ
Subcutaneous	ژێرپێستی
Sunburn	گرە بردن
Telomeres	تیلۆمێرەکان
Temple	لاچانگ
Testes	گونەکان
Testicular	پەیوەند بەگونەوە
Testosterone	هۆرمۆنی نێرینە
Thymus gland	ژێرکۆڵە ڕژێن
Thyroid gland	ملەقۆرتە ڕژێن
Ulcer	برین
Ureler	میزەجۆ
Urethra	میزەڕۆ
Urine	میز

Urinary system	کۆئەندامی میز
Urogenital	پەیوەند بەمیزو زاوزێوە
Vaginitis	زێ پەسۆ
Vein	خوێنهێنەر
Ventricle	سکۆڵە
Vertibrae	بڕبڕەکان
Vesicouretral reflux	گەڕانەوەی میز لە میسەڵدانەوە بۆ میزەجۆ
Vital sign	زیندە نیشانەکان
Wart	بالوکە
Wrinkle	تەنکبوونی پێست

سەرچاوەکان

References

1- Psychiatry at Glance

2nd edition

By- Corhelius Katong M.D,FRC Psych.

- Mary Robertson M.D., FRC Psych.

2- Principles of Human Anatomy

Rechard s.snell.

3- Age s Aging

Oxford universty press. Volume 21, no.5

4- Basic and clinical pharmacology

Bertram G Kat zung, M.D., PhD.

(Special aspect of Geriatric pharmacology)

5- Functional Histology

The circulatory System/Age changes in arteries p/250.

6- Muirs Text book of pathology.

12th Edition.

J.R. Anderson. CBE, LLD, BSc,MD,FRCP(Glasg0, FRCP(Lond) FRCP Ath,FRS(Edin)

7- Geriatric Medicine

Volume 24,no.q.September 1994.

Defeating Depression in nursing homes.

8- Human Virology

2nd Edition 2000.

John oxford, Emeritus Professor of Virology.

Herpse Zoster p/142.

9- Cardiology Cecrets.

Heart diseases in the elderly.

Evenlyn Hutt, M.D.

10- Gynaecology By Ten Teachers.

- Tit Lewis cbe,MB. Bchir(cantab).FRCS,FRCOG.

- GVP chamberlain MD.FRCS,FRCOG. P/31-32

11- Out line of orthopaedics

j.Crawford Adams.

M.D, M.S., F.R. P/130-131

12- Year Book of nephrology 1993

Fredric L.Coe,M.D. P/311

13- Heart Failure

Graham Jakson, FRCP. Consultanl Cardiologist.

p/3

14- Katzung & Trevors Pharmacology-

Eyamination & Board review 2002

13y- Anthony J. Trevor, PhD.

- Bertram G. Katzung M.D.,phD.
- Susan B. Master. .,phD

15- Essentials of human nutrition

- Jim mann.

Professor of human nutrition university of otago. New zealand.

- A. Stewart Truswell

Professor of human nutrition university of sydney Australia

16- From Internet.

a- Aging Changes in heart and blood vessels.

by A.D.A.M.,Ine.

Reviewed by steven Angelo, M.D. , Assistant Professor of

Medicine, New Haven, CT.

b- Aging Changes in male reproductive system

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by David R.Knowles, M.D., Department of urology,

New york-presbyterian Hospital Columbia Campus, New york,

c- Aging Chages in sleep

provided by A.D.A.M., Ine.

d- Aging Chages in bones, muscles and joints

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD, Division of Geriatric

Medicine, universty of pitts bargh Medical cent. P.A

e- Aging Changes in organs, tissues & Cells

By A.D.A.M., Ine

f- Aging Changes in lungs

A.D.A.M., Ine

Reviewed by DarrEll N.Kohon,M.D., Division of

Pulmonary and critical care Medicine, Boston, MA.

g- Aging Changes in skin

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD, Division of Geriatric

Medicine, universty of pitts bargh Medical cent. P.A

h- Aging Changes in vital sign

By A.D.A.M., Ine

i- Aging Changes in senses

By A.D.A.M., Ine

j- Aging Changes in kidney

Reviewed by David R.Knowles. M.D., Department of urology,

New york-presby terian Hospital Columbia Campus, New york, Ny,

k- Aging Changes in Breast

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Dominic Marchiano, M.D., Department of

Obstetrics& Gynecology, university of pennsylvania

Medical Center, philadelphia, PA.

l- Aging Changes in Female Reproductive System.

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Dominic Marchiano, M.D.,

m- Aging Changes in hormone,

By A.D.A.M., Ine

n- Aging Changes in nervous system

By A.D.A.M., Ine

o- Aging Changes in body shape

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD

p- Aging Changes in Face

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD

q- Aging Changes in hair and nails.

By A.D.A.M., Ine

Reviewed by Hollis D. Day, MD, Division of Geriatric Medicine, university of pitts burgh Medical cent. P.A

r- Age spots or liver spots

By A.D.A.M.,

Reviewed by Hollis D. Day, MD

s- Diseases of Accelerated Aging.

By Mark Shwartz.

t- Aging Drugs Change Society

united Press international. 2003

u- Stanford university

Hhp: // www. Stanford. Edu/dept/news/.

Or

http:// www. Eurekalert. Org/ pub news. Phb.

لەچاپکراوەکانی بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی چاپ و بڵاوکردنەوە لەوەزارەتی ڕۆشنبیری

نرخی ([illegible]) دینارە